તાને પોષણ મળે છે. યોગવિદ્યા જાહેર કરે છે કે અલૌકિક જેવું કશુ છેજ નહિ; પણ પ્રકૃતિનાં સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ એવાં બે સ્વરૂપ છે. સૂક્ષ્મ એ કારણ છે અને સ્થૂળ એ કાર્ય છે. પંચ ઇન્દ્રિયવડે સ્થૂળનીજ પ્રતીતિ માત્ર થાય છે; સૂક્ષ્મની થઇ શકતી નથી. રાજયોગના અભ્યાસથી એ સૂક્ષ્મ જગતનો અનુભવ કરવાનું સામર્થ્ય પણ મનુષ્યમાં પેદા થાય છે.

ભારતવર્ષમાં વેદમતને આધારે જે જે દર્શનશાસ્ત્રો રચાયાં છે તેમનું સર્વનું એકજ લક્ષ્ય છે કે મનુષ્ય પૂર્ણતાને પામીને મુક્ત થાય; અને તેના ઉપાય તરીકે યોગનો આશ્રય લેવાનું તે કહે છે. યોગ શબ્દ ઘણોજ વ્યાપક છે. સાંખ્ય અને વેદાંત બેઉ યોગનાજ જૂદા જૂદા સ્વરૂપનું સમર્થન કરે છે.

યોગના અનેક પ્રકાર છે. આ પુસ્તકમાં તે પૈકીના રાજયોગનો વિષય ચર્ચેલો છે. રાજયોગના સંબંધમાં પતંજલિ મુનિનાં સૂત્રો એ શાસ્ત્રીય અને અતિ પ્રામાણિક ગ્રંથ મનાય છે. માત્ર કેટલાક દાર્શનિક કોઈ કોઈ તાત્ત્વિક બાબતમાં પતંજલિથી જૂદો અભિપ્રાય દર્શાવે છે તો પણ તેણે બનાવેલા સાધન માર્ગનો તો સર્વએ એક સરખી રીતે સ્વીકાર કરે છે. આ પુસ્તકના પ્રથમખંડમાં ગ્રંથકર્તાના [illegible] ન્યુયોર્ક નગરના શિષ્યમંડળ આગળ રાજયોગના વિષયમાં [illegible] આપ્યાં હતાં તેનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો [illegible] પતંજલિનાં સૂત્રોનો [illegible] વિવેચન [illegible] આવ્યો છે. દર્શનશાસ્ત્રના [illegible] પારિભાષિક [illegible] કરવાનો તથા આપેલ પણ સરલ [illegible] પ્રથમ ખંડમાં સાધકને ઉપયોગી થઇ પડે [illegible] આપ્યો છે પણ પ્રત્યેક સાધકને ખાસ ચેતવણી આપવાની આવે છે કે યોગની કેટલીક સાધારણ ક્રિયા સિવાય બાકીની સર્વ યૌગિક ક્રિયાઓ નિર્વિઘ્ને સિદ્ધ કરવી હોય તો ગુરુના સાન્નિધ્યની ખાસ જરૂર છે. સામાન્ય વાચકોના [illegible] આ [illegible] દિલથી આ વિષયમાં આથી વધારે પ્રવૃત્તિ કરવાની ઇચ્છા [illegible] થઇ હશે તો પ્રયત્નથી તેને [illegible]

પાતંજલદર્શન સાંખ્ય મત ઉપર રચાએલું છે. એ બેઉ મત વચ્ચે જૂજ ભિન્નતા છે. ભગવાન પતંજલિ આદિ ગુરુરૂપ સગુણ ઈશ્વરનો સ્વીકાર કરે છે, અને સાંખ્યમતવાળા એમ માને છે કે ક્રમશઃ પૂર્ણતાને પહોંચેલો કોઈ વ્યક્તિ ઉપર અમુક કલ્પ દરમ્યાન જગતના નિયમનની જવાબદારી મૂકાયલી છે, અને તેજ ઈશ્વર છે. બીજો ભેદ એ છે કે યોગવિદ્યામાં મનને આત્માની માફક સર્વવ્યાપી ગણેલું છે અને સાંખ્ય મતવાળા તેમ માનતા નથી. ગ્રંથકર્તા (સ્વામી શ્રી વિવેકાનંદજી)

શુદ્ધિપત્ર

પૃષ્ઠ	પંક્તિ	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૪	૧૬	સાર્વભામિક	સાર્વભૌમિક
૫	૨૦	માજન્યશાળી	મોક્ષન્યશાળી
૧૧	૧૧	બાદ	બૌદ્ધ
૧૧	૨૫	શરીરને,	શરીરના
૨૨	૨૬	સાથી	સૌથી
૨૪	૬	થી	પછી
૫૬	૧૬	ઘટનાવાળા	ઘટનાવાળો
૫૭	૨	ઘટનાવાળા	ઘટનાવાળા
૬૮	૭	અલાકિક	અલૌકિક
૧૦૬	૧૨	રાય	રોય
૧૫૪	૧૭	બાગ	ભગ
૧૬૮	૧૭	નિવિચાર	નિર્વિચાર
૧૮૮	૧૨	જામાંની	જાળાંની
૨૦૮	૨૪	ગાબુ	ગોખુ
૨૨૧	૨૦	એને	અને
૨૨૭	૨	બાદ	; બાદ
૨૩૬	૨૪	ત્યાર	ત્યારપછી

અનુક્રમણિકા

રાજયોગ

પાતંજલ યોગસૂત્ર

રોક્ષ અનુભવ લેવા ચહાય છે. એમ થાય ત્યારેજ વેદો કહે છે તેમ
માત્ર ટળી જાય; અંધકારનું આવરણ છિન્ન ભિન્ન થઇ જાય; અને
તમાં જ્યાં જ્યાં વક્રતા દેખાતી હોય ત્યાં ત્યાં સરળતા અને મધુરતાનો
ભવ થાય.

भिद्यते हृदयग्रन्थिश्छिद्यन्ते सर्वसंशयाः ।
क्षीयन्ते चास्य कर्माणि दृष्ट एवात्मनीश्वरे ॥

ભાવાર્થઃ—"ઇશ્વરરૂપ આત્માનો સાક્ષાત્કાર થતાં હૃદયની ગ્રંથી
જાય છે, સર્વે સંશયો નિવૃત્ત થઇ જાય છે અને કર્મો નાશ પામે

शृण्वन्तु विश्वे अमृतस्य पुत्रा आये धामानि दिव्यानि त
वेदाहमेतं पुरुषं महान्तम् आदित्यवर्णं तमसः परस्त
तमेव विदित्वातिमृत्युमेति नान्यः पन्था विद्यतेऽयनाय ।

ભાવાર્થઃ—"હે અમૃતનાં સંતાનો ! દિવ્યધામનિવાસીઓ ! સાંભળે
અજ્ઞાનરૂપ અંધકારમાંથી પ્રકાશનો પંથ હાથ લાગ્યો છે. જે સમસ્ત
કારથી પર છે તેને જાણ્યાથીજ અંધકારથી મુક્ત થવાય છે. એ
મુક્ત થવાનો બીજો માર્ગ નથી."

સત્યની પ્રાપ્તિનો સર્વાંશે વ્યવહારોપયોગી અને શાસ્ત્રીયમાર્ગ
જાતિને બતાવી દેવાનું કામ "રાજયોગ" વિદ્યાનું છે. પ્રથમ એ વાત
બર સમજી લેવી જોઇએ કે દરેક વિદ્યાને પોતપોતાની સ્વતંત્ર અનુસ
પદ્ધતિ હોય છે. ધારો કે તમારે જ્યોતિષી થવું છે, પણ એક જગ્યાએ
તમે "જ્યોતિષ્, જ્યોતિષ્" એવા પોકાર કર્યા કરો તો તેથી કાંઇ
જ્યોતિષ્વિદ્યા આવડી જાય નહિ. રસાયનશાસ્ત્રનું પણ એમજ સમજ
શાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરવો હોય તો તેની ચોકકસ પદ્ધતિપ્રમાણેજ
કરવો જોઇએ. પ્રયોગશાળામાં જઇ જુદાં જુદાં દ્રવ્યોને અમુક પ્રમાણમાં
ત્રિત કરીને પ્રયોગ કરતાં કરતાંજ રસાયનશાસ્ત્રી થવાય. ખગોળવેત્તા
હોય તો વેધશાળાનો આશ્રય લઇ દૂરબિનવડે ગ્રહોનું અવલોકન કરી,
ગતિ ઇત્યાદિ સંબંધી જે જે ગણત્રીઓ કરવી ઘટે તે કરતાં શીખીએ

તો આપણે નિશ્ચયપૂર્વક માનીએ છીએ કે કોઇ પણ વિષયનું જ્ઞાન મેળવવા માટે અવલોકનની તો પરીક્ષા જરૂર છે. પૃથક્કરણ કર્યા વગર મેળવેલું જ્ઞાન એ જ્ઞાન ન કહેવાય પણ માત્ર અનુમાન અને કલ્પનાની યુક્તિ એટલામાટે મનોવ્યાપારનું અવલોકન અને પૃથક્કરણ કરવાનો ઉપાય એમને હાથ આવેલ છે તેમના સિવાયના બીજા તમામ માનસશાસ્ત્રીઓ પરસ્પરથી અંદર અંદર અથડાયા કરે છે.

રાજયોગ-વિદ્યા પ્રથમ તો મનુષ્યને તેના અંતરનું અવલોકન કરવાની સાધન બતાવે છે મન એજ મનનું અવલોકન કરવાનું સાધન છે મનુષ્યની એકાગ્રતાશક્તિ જ્યારે યોગ્ય માર્ગે [illegible] પ્રકાશથી મનના એકેએક [illegible]

[illegible]

કથનનું રહસ્ય તમારા અંતરમાં વધારે પ્રવેશ કરી શકશે.

માનવજાતિએ અત્યાર સુધીમાં જે કાંઇ જ્ઞાન મેળવ્યું છે તે મનની એકાગ્રતા સિવાય બીજા કોઇ સાધનથી મળ્યું નથી. પ્રકૃતિ મૈયાને બારણે ટકોરા મારશો એટલે તે પોતાનું સર્વ રહસ્ય તમારી આગળ ખુલ્લું કરી દેશે. એ ટકોરા મારવાની શક્તિ અને અધિકાર તમને એકાગ્રતાવડેજ પ્રાપ્ત થશે. મનુષ્યના મનની શક્તિ અમાપ છે. તે જેમ જેમ એકાગ્ર થતી જાય અને એકજ વિષય ઉપર ચોંટતી જાય, તેમ તેમ તેની શક્તિનો ચમત્કાર વધતો જાય છે.

મનને તેના પોતાઉપર સ્થિર કરવા કરતાં કોઇ બાહ્ય વિષય ઉપર સ્થિર કરવાનું કામ વિશેષ સહેલું છે, કેમકે સ્વભાવથીજ તે બહિર્મુખ છે. પણ અહીં મુશ્કેલી એ ઉભી થાય છે કે ધર્મ, મનોવિજ્ઞાન અને તત્ત્વજ્ઞાનના વિષયમાં ધ્યેય અને ધ્યાતા-જાણવાનો વિષય અને જાણનાર એ બન્ને એકજ વસ્તુ છે. મનનુંજ અન્વેષણ કરવાનું છે અને અન્વેષણ કરનાર પણ મનજ છે. આપણે આ વાત તો સારી રીતે જાણીએ છીએ કે મનમાં એટલું બધું સામર્થ્ય રહેલું છે કે તેની પોતાની અંદર શી શી ક્રિયાઓ થાય છે, તે પણ તે સામર્થ્યવડે જોઇ શકાય છે. હું તમારી સાથે વાત કરી રહ્યો છું પણ તેમાં એજ વખતે હું જાણે કોઇ બીજીજ વ્યક્તિ હોઉં તેમ હું મારી જાતને ઉભેલી જોઉં છું; અને જાણે કોઇ બીજોજ માણસ બોલતો હોય તેમ - મ પોતાનું બોલવું સાંભળી રહ્યો છું. તમે પણ એકજ વખતે કામ પણ કરો છો અને તેના ઉપર વિચાર પણ કરી શકો છો. તમારા મનનો એક ભાગ [illegible] તમારાથી અલગ રહીને તમે જે જે ક્રિ[illegible] હો તેને જોઇ રહે છે. મ[illegible] [illegible] ઉપરજ ચોંટાડી [illegible] તમામ શક્તિઓને એક કેન્દ્રમાં કે[illegible] જોઇએ. જેમ સૂર્યના પ્રખર [illegible] પણ ગુપ્ત રહસ્ય ઉઘાડું પડી જાય [illegible] ઓને પ્રતાપે મનનાં [illegible] તેમ થતાંજ આ [illegible]

અસર ઉપજાવી શકે છે એટલું જો આપણને માન્ય હોય,તો પછી શરીર મન ઉપર પણ અસર ઉપજાવી શકે છે, એ વાત પણ કબૂલજ રાખવી પડશે. શરીર અસ્વસ્થ થતાં મન પણ અસ્વસ્થ થઇ જાય છે અને શરીર સારૂં હોય તો મન પણ સ્વસ્થ અને સતેજ રહે છે. જ્યારે કોઇ માણસને ક્રોધ ચડે છે ત્યારે તેનું મન પણ અસ્થિર થઇ જાય છે; અને જ્યારે મન અસ્થિર થાય છે ત્યારે શરીરની સ્વસ્થતા પણ સંપૂર્ણ અંશે બગડી જાય છે. ઘણાખરા લોકોનું મન તેમના શરીરને તાબે વધારે હોય છે. તેમના મનોબળનો પ્રભાવ અલ્પ પ્રમાણમાં વિકાસ થએલો હોય છે. તેઓ મને ક્ષમા કરજો પણ— ઉન્નતિના માર્ગમાં પશુ કરતાં બહુજ થોડા આગળ વધેલા હોય છે એટલુંજ નહિ પણ ઘણાખરા મનુષ્યની સંયમશક્તિ પશુપક્ષીના કરતાં પણ ઓછી [illegible] આ પ્રમાણે મનને કાબુમાં રાખવા[illegible] [illegible] માર્ગ [illegible] મેળવવામાટે અને [illegible] મન [illegible] [illegible] જમાવવામાટે કેટલાક [illegible] [illegible] શુદ્ધ થાય અને આપણા [illegible] [illegible] આપણી મરજી મુજબ કર[illegible] [illegible]

કર્તવ્ય છે એમ યોગી માને છે તે પોતાને એવી સ્થિતિએ પહોંચ્યા છે [illegible] ત્યારે કુદરતના કાયદા તેના ઉપર કોઈ પણ અધિકાર ચલાવી શકતા નથી. તે પાળે કુદરતની [illegible] નીકળી જાય છે [illegible] સ્થિતિ પ્રા[illegible] થાય. તે [illegible] તેમજ આત્મિક પ્રકૃતિ ઉપર પોતાનો અધિકાર [illegible] છે. મનુષ્યજાતિની ઉત્પત્તિ અને સંસ્કૃતિ પ્રકૃતિને વશ કરવાની તેમની શક્તિ ઉપર જ આધાર રાખે છે.

[illegible]

[illegible]

આંતરજગત્ વિષે જ્ઞાન મેળવવું અને પછી તેની મદદ લઈને આંતર અને બાહ્ય પ્રકૃતિને કાબુમાં આણવી. ઘણા પ્રાચીનકાળથી આ ક્રિયામાં પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે. બીજી પ્રજાઓએ પણ આવા પ્રયાસો કર્યા છે; પરંતુ ભારત-ભૂમિની પ્રજાનું તો આ એક લક્ષણગત વલણ સિદ્ધ થઈ ચૂક્યું છે. પશ્ચિમના દેશોમાં આ વિદ્યાવિષે લોકોમાં એવી માન્યતા હતી કે તે અત્યંત ગૂઢ અને મેલી વિદ્યા છે, અને જેઓ તેનો અભ્યાસ કરતા તેમને જાદુગર અને મેલી વિદ્યાના પ્રયોગો કરનારા ગણીને જીવતા બાળી મૂકતા, અથવા બીજી કોઈ રીતે તેમના પ્રાણ લેવામાં આવતા. અનેકવિધ કારણોને લઈને આ વિદ્યા [illegible] તેનો [illegible]
[illegible]

ભરેલી ચાલો યોગવિદ્યામાં ઘુમાડી દીધી છે. આ રીતે જેના જેના હાથમાં આ વિદ્યા ગઇ તેમણે પોતાનાજ હાથમાં બધી સત્તા અને પ્રતિષ્ઠા રાખવાના હેતુથી, તેને અત્યંત ભેદભરેલી અને ગુપ્ત રાખવાજોગી બનાવી મૂકી; અને તેના ઉપર બુદ્ધિનો પૂર્ણ પ્રકાશ પડતો અટકાવ્યો.

હું તમને આરંભમાંજ કહી ગયો છું કે હું જે કાંઇ તમારી આગળ કહું છું તેમાં ગુપ્ત અને ભેદભરેલું કશું છેજ નહિ. હું જે કાંઇ થોડું ઘણું જાણું છું તે હું તમને સમજાવીશ. તર્કથી, દૃષ્ટાંતથી જેટલું મારાથી સમજાવી શકાશે તેટલું હું સમજાવી દઇશ. પણ જે બાબતો હું પોતે પૂરેપૂરી નહિ સમજ્યો હોઉં તેવી બાબતો કહેતી વખતે હું તમને કહી દઇશ કે, ' શાસ્ત્રમાં આ પ્રમાણે કહેલું છે. " અંધશ્રદ્ધા રાખવી એ વાજબી નથી. પોતાની વિચારશક્તિ અને તુલનાશક્તિનો પણ તમારે ઉપયોગ કરવો. કોઇએ. શાસ્ત્ર જે કાંઇ કહે છે તે સત્ય છે કે નહિ તેની તમારે પ્રયોગ કરીને અનુભવસિદ્ધ ખાત્રી કરી લેવી. પદાર્થવિજ્ઞાનનો અભ્યાસ તમે જે રીતે કરો છો તેજ રીતે તમારે મનોવિજ્ઞાનનો અભ્યાસ કરવો. તમે એ બાબતમાં પ્રથમ અનુમાનપક્ષ [illegible] સાંભળ્યા છે. અને પછી પ્રયોગદ્વારા [illegible] કરવાની પદ્ધતિ તમારે [illegible] કરી જોઇ. [illegible] વિદ્યામાં ગુપ્ત [illegible] કશું છેજ નહિ. [illegible] સત્ય છે તેના સર્વ [illegible] અને [illegible] [illegible] વિપરીત [illegible] છે

પાલન કરવું પડે છે. જેનાથી મનની પવિત્રતા સચવાય એવોજ ખોરાક લેવો જોઇએ. ખોરાક અને મનનો કેવો નિકટ સંબંધ છે, તે પશુશાળામાં જઇને જૂદાં જૂદાં પશુઓનો આહાર અને તેમના સ્વભાવની સરખામણી કર્યાથી સમજાઇ જશે. હાથી એક પ્રચંડ જાનવર છે, તોપણ તેનો સ્વભાવ ઘણોજ શાંત છે; પણ તમે સિંહ કે વાઘના પાંજરા આગળ જઇને ઉભા રહેશો તો તે કેવા ચંચળ વૃત્તિના છે તે તરત જણાઇ આવશે. ખોરાકની સ્વભાવ ઉપર કેવી પ્રબળ અસર થાય છે તેનું મેં તમને આ એક દૃષ્ટાંત આપ્યું. આપણા શરીરમાં જે જે શક્તિઓ કામ કરી રહી છે, તેની ઉત્પત્તિ આહારમાંથી થાય છે એ તો આપણે દરરોજ જોઇ શકીએ છીએ. એટલામાટે સાધક અવસ્થામાં ખોરાકની બાબતમાં બહુજ કાળજી રાખવાની જરૂર છે. યોગાભ્યાસમાં ઘણા આગળ વધી ગયા પછી બહુ સાવધાનતા ન રાખીએ તો કદાચ ચાલી શકે. ઝાડ નાનું હોય ત્યાંસુધી તો તેને આસપાસ વાડ કરીને જાળવી રાખવું પડે છે, નહિ તો ઢોર ઉખેડી નાખીને ખાઇ જાય. મોટું થયા પછી તો એવા અનેક ઉપદ્રવ સહન કરવાની તેનામાં શક્તિ આવે છે.

અત્યંત વિલાસ અને અત્યંત દેહદમન એ બેઉનો યોગાભ્યાસીએ ત્યાગ કરવો જોઇએ. યોગીને ભગવદ્ગીતામાં ઉપદેશ આપેલો છે કે શરીરને વિનાકારણ દુઃખ ઉપજે એવાં કામ તેણે કદિ કરવાં નહિ.

नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः ।
न चातिस्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन ॥
युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥

ગીતા અધ્યાય ૬ શ્લો. ૧૬-૧૭

અર્થાત્—અતિ આહાર કરનાર અતિ ઉપવાસ કરનાર અતિ નિદ્રા કરનાર, અતિ ઉજાગરો કરનાર અત્યંત શ્રમ કરનાર અને અત્યંત નિરુદ્યમી—એમાંનો કોઇ યોગાભ્યાસમાં પ્રગતિ કરી શકતા નહિ.

अध्याय २ जो–साधननुं पहेलुं पगथीयुं

રાજયોગનાં આઠ અંગ મનાય છે. (૧) યમ, એમાં અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહનો સમાવેશ થાય છે. (૨) નિયમ, એમાં શૌચ, સંતોષ, તપશ્ચર્યા, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાન અથવા ઈશ્વરને આત્મસમર્પણ. (૩) આસન, એટલે ધ્યાન ધરવામાટે યોગ્ય બેઠક. (૪) પ્રાણાયામ, એટલે પ્રાણો ઉપર કાબુ બેસાડવો. (૫) પ્રત્યાહાર, એટલે મનને અંતર્મુખ કરવાની ક્રિયા. (૬) ધારણા, એટલે ચિત્તની એકાગ્રતા. (૭) ધ્યાન. (૮) સમાધિ, એટલે જ્ઞાનાતીત અવસ્થા. યોગનાં ઉપર ગણાવેલાં આઠ અંગો પૈકી પહેલાં બે અંગ ઉત્તમ પ્રકારનું ચારિત્ર્ય ઘડવાનાં સાધન છે. ચારિત્ર્યરૂપી પાયો સુદૃઢ કર્યા વગર યોગસાધનાની સિદ્ધિ થઈ શકતી નથી. યમ અને નિયમ એ બે અંગ સિદ્ધ કર્યા વગર યોગાભ્યાસનું લેશમાત્ર પણ ફળ મળી શકતું નથી. મન, વચન અને કર્મથી યોગીએ સંપૂર્ણ અહિંસાનું પાલન કરવું જરૂરનું છે. આ અહિંસાભાવ એકલા મનુષ્યપ્રતિજ નહિ, પણ પ્રાણીમાત્ર તરફ હોવો જોઇએ. યોગીએ સંપૂર્ણ નિર્વૈર અને નિર્દ્વેષ રહેવું જોઇએ. તેની દયા માત્ર મનુષ્યનેજ નહિ પણ આખા જગતને પોતાની અંદર સમાવી લે એવી વિશ્વવ્યાપી થવી જોઇએ.

યમનિયમ પછી યોગીએ આસનનો વિચાર કરવાનો છે. કોઇ પ્રશ્ન કરશે કે આસન સિદ્ધ કરવાનો શો ઉદ્દેશ હશે? ત્યાંસુધી જોઇએ તેની ઉચ્ચ અવસ્થા પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાંસુધી નિયમિત રીતે સાધન કર્યા જ કરવું જોઇએ. આ સાધનમાં કેટલીક શારીરિક તેમજ માનસિક ભેદ નરૈદની ક્રિયાઓ જરૂરની મનાય છે. ત્યાંસુધી એકના એક આસને વગર અડચણે લાંબા વખતસુધી બેસી શકાય, ત્યાંસુધી આસન સિદ્ધ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. જેને જે આસને બેસવાનું ફાવે તેને

આસન સિદ્ધ કર્યા પછી નાડીઓ અને ચક્રોને શુદ્ધ કરવાં જોઇએ એવો પણ કેટલાક યેાગીઓનેા અભિપ્રાય છે. કેટલાક એને રાજયેાગની બહારનેા વિષય ગણીને રાજયેાગના અભ્યાસક્રમમાં એને સ્થાન આપતા નથી. પણ શંકરાચાર્યજેવા ભાષ્યકારે એની અગત્ય સ્વીકારી છે, એટલે તત્સબંધી ઉલ્લેખ કરવાની મને પણ જરૂર લાગે છે. હું શ્વેતાશ્વતર ઉપનિષદના ભાષ્યમાંથી એ સંબંધી શંકરાચાર્યનેા અભિપ્રાય ટાંકું છું. "પ્રાણાયામની ક્રિયાવડે જે મન મળરહિત થયું હોય તેજ બ્રહ્મમાં સંલગ્ન થઇ શકે છે. એટલામાટેજ શાસ્ત્રમાં પ્રાણાયામની ક્રિયા બતાવવામા આવી છે. પ્રથમ નાડી શુદ્ધ કર્યા પછી પ્રાણાયામ કરવાની યેાગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે. અંગુઠાવડે જમણું નસકોરું બંધ કરીને ડાબા નસકોરાદ્વારા વાયુને યથાશક્તિ ગ્રહણ કરવું પછી વચ્ચે વિલંબ કર્યા વગર ડાબું નસકોરું બંધ કરીને જમણા નસકોરાદ્વારા વાયુને યથાશક્તિ ફરીથી બહાર કાઢવો. [illegible] પછી પાછા જમણા નસકોરાદ્વારા વાયુને અંદર [illegible]

શક્તિના સાધન કરતાં તમને અનુભવ થશે કે તમે બીજાના મનના વિચારો જાણી શકો છો. તેના વિચારો તમારી આગળ સાકાર મૂર્તિરૂપે પ્રત્યક્ષ થએલા ભાસશે. મનને એકાગ્ર કરીને સાંભળવાનો પ્રયત્ન કરશો તો કોઈ દૂર પડે દૂર થતી વાતો પણ સાંભળી શકશો. શરૂઆતમાં આ અનુભવ તમને અતિ અલ્પ પ્રમાણમાં થતા લાગશે, પરંતુ તે વધી તમારી શ્રદ્ધા, ધૈર્ય અને આત્માના બળમાં વધારો થશે. વળી જો તમે તમારી નાસિકાના અગ્ર ભાગ ઉપર ચિત્ત સ્થિર કરવાનો અભ્યાસ પાડશો, તો થોડા જ દિવસમાં તમે દિવ્ય સુગંધી વાસ લેતા હો એવો અનુભવ થશે [illegible] એટલા ઉપરથી તમને સમજાશે કે [illegible] અનુભવ [illegible] [illegible] [illegible] આત્માનો

હશે. પણ થોડાજ દિવસમાં તેને ખબર પડી ગઇ કે મનોવૃત્તિ તો અનેક પ્રકારની છે. કોઇ વાર મનમાં પવિત્ર વિચારો ઉદ્ભવે છે તો કોઇ વાર અપવિત્ર વિચારો પણ આવી જાય છે. આટલું બધું અસ્થિર વૃત્તિવાળું મન તે કદિ આત્મા હોઇ શકેજ નહિ. તે ત્રીજી વાર ગુરૂપાસે જઇને પછવા લાગ્યો કે "મન એજ આત્મા છે એ વાત તો મારાથી માની શકાતી નથી. શું આપનો ઉપદેશ એવો છે ?" ગુરૂએ જવાબ દીધો, "तत्त्वमसि । એનું રહસ્ય તારી મેળેજ શોધી કહાડ." વળી પાછો તે શિષ્ય ઘેર ગયો અને વિચાર કરતાં તેને સત્ય જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થઇ ગઇ કે "હું તમામ મનોવૃત્તિથી પર આત્મા છું: હું એક અદ્વિતીય છું; મારે જન્મમરણ નથી. મને શસ્ત્રો છેદી શકતાં નથી, મને વાયુ શોષી શકતો નથી, મને પાણી ભીંજવી શકતું નથી. હું અનાદિ જન્મરહિત અચળ અસ્પર્શ્ય મહાન અને સર્વશક્તિમાન છું–આત્મા છું; આત્મા શરીર નથી મન નથી. પ્રાણ નથી; આત્મા એ સર્વથી

છે કે આખી સૃષ્ટિમાં મનુષ્યજન્મ સૌથી શ્રેષ્ઠ છે. પશુપક્ષી આદિ પ્રાણીઓની રચના તમોગુણમાંથી થએલી હોવાથી તેમની બુદ્ધિ અતિ સ્થૂળ છે. તેઓ કદિ પણ ઉચ્ચ વિચાર કરી શકતાં નથી. મનુષ્યની આધ્યાત્મિક ઉન્નતિનો સામાન્ય રીતે વિચાર કરતાં અતિશય સમૃદ્ધિ અને અતિશય દારિદ્ર એ બેઉ ઉન્નતિના માર્ગમાં બાધક છે. જગતમાં જે જે મહાત્મા પુરુષો થઇ ગયા છે તેમાંના ઘણાખરા મધ્યમ વર્ગમાં જન્મ્યા હોય છે; કેમકે મધ્યમ વર્ગમાં સર્વ શક્તિઓ સમતોલપણે વહેંચાએલી હોય છે.

હવે પાછા આપણે મૂળ વિષય ઉપર આવી જઇએ. નાડીઓની શુદ્ધિ કર્યા પછી સાધકને પ્રાણાયામ કરવાનો અધિકાર પ્રાપ્ત થાય છે. પ્રાણાયામ સંબંધી હવે આપણે કાંઇક વિચાર કરીએ. ચિત્ત-વૃત્તિના નિરોધ સાથે પ્રાણાયામનો કેવો સંબંધ છે તે સમજી લેજો. દરેક એન્જીનમાં એક મોટું ચક્ર હોય છે. તે પ્રથમ ગતિમાં આવે છે અને તે બીજાં બધાં ચક્રોને ગતિમાં મૂકે છે અને તેમનું નિયમન કરે છે. એ ચક્રને ચાલક-ચક્ર કહે છે શ્વાસપ્રશ્વાસ એ દેહયંત્રમાનું ચાલકચક્ર છે. શ્વાસપ્રશ્વાસ-વડે શરીરના તમામ સ્થાનોમાં જ્યાં જેટલી શક્તિ જોઇએ તેટલી શક્તિ ત્યાં કામે લાગે છે અને તેનું નિયમન થાય છે એ ઉપરથી હવે તમને સમજાશે કે એ શ્વાસપ્રશ્વાસને કાબુમાં લાવવાથી શરીરનાં બીજાં યંત્રો પણ આપોઆપ કાબુમાં આવી જાય છે

એક એક રાજાનો પ્રધાન હતો. અમુક કારણસર રાજાની તેના ઉપર ઇતરાજી થઇ. રાજાએ તેને કિલ્લાની ઉંચામાં ઉંચી ઓરડીમાં કેદ રાખવાનો હુકમ કર્યો. તે હુકમનું તત્કાળ પાલન થયું અને પ્રધાન બિચારો અન્દીવાન બનીને મૃત્યુની વાટ જોવા લાગ્યો. તેના સ્ત્રી વફાદાર પતિ-પરાયણ હતી તે નાતાના પતિના વિપત્તિના વાત સાંભળીને રાત્રે પેલા ઓરડાની દિવાલ આગળ આવી ઉભા અને બોલ્યા. " હું તમને કેદખાનામાંથી છોડાવીને છોડવું તે મને બતાવો. ' પ્રધાને ત્યારે બહાર કાઢું

રચનાનું ખરૂં જ્ઞાન મળી શકતું નથી. આપણા પોતાના શરીરમાં ચાલતાં યંત્રોવિષે આપણને કાંઇજ જ્ઞાન નથી; તેનું કારણ એ છે કે શરીરની અંદર ચાલી રહેલી અતિ સૂક્ષ્મ હીલચાલોનો આપણે અનુભવ કરી શકીએ તેટલા પૂરતી મનની એકાગ્રતા આપણે કરી શકતા નથી. આ કાર્યમાં માનસિક નિરીક્ષણશક્તિની બહુ જરૂર છે. મનને એટલી તાલીમ આપ્યા વગર શરીરનાં અત્યંત ગૂઢ અવયવોમાં તે પેસી શકતું નથી; માત્ર જડ પદાર્થોનોજ લાંબા વખતસુધી અભ્યાસ કરવાની આપણને ટેવ પડેલી હોવાથી આપણા મનમાં પણ ઘણી જડતા આવી ગએલી છે. તેને ફરીથી ચૈતન્યરૂપ બનાવી દેવું એ આપણું પહેલું કામ છે. સૂક્ષ્મ અનુભવો ઝીલવાની યોગ્યતા મેળવવા માટે પ્રથમ સ્થૂળ લાગણીઓના અનુભવથી શરૂઆત કરવી પડે છે. જે ભગવાન શાસનચક્રના જોરથી આપણા શરીરરૂપી આખું એન્જીન ગતિમાં આવી જાય છે, તે પ્રાણને કાબુમાં લાવવો એ આપણું અંતિમ લક્ષ્ય હોવું જોઇએ. પ્રાણ તો અત્યંત સૂક્ષ્મ પદાર્થ છે. શ્વાસપ્રશ્વાસ તો તેનું પ્રત્યક્ષ અથવા જડ સ્વરૂપજ છે. એ જડ શ્વાસપ્રશ્વાસનું નિયમન કરવાથી પ્રાણને કાબુમાં લાવવાનું કામ ઘણું સહેલું થઇ જાય છે. શ્વાસનું યોગ્યરીતે નિયમન કરવાથી મનને ચેતના મળે છે અને તેથી ફરીને તે શરીરના અત્યંત ગૂઢ ભાગમાં પ્રવેશ કરવાને માટે યોગ્ય બનવાને લીધે શરીરની અંદર ચાલી રહેલી, સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓ તથા જ્ઞાનતંતુઓ મારફતે વહન કરતા શક્તિપ્રવાહવિષે જ્ઞાન મેળવવાનું તેનામાં સામર્થ્ય આવી જાય છે. આપણે એ શક્તિપ્રવાહને જોઇએ અને અનુભવી શકીએ એટલે તેને કાબુમાં લાવવાનું કાર્ય પણ સરલ થઇ જાય છે. એ શક્તિપ્રવાહ આપણા કાબુમાં આવી જતાં મન અને શરીર બેઉ આપણને સર્વાંશે આધીન બની જાય છે; આપણી દરેક આજ્ઞા પ્રમાણે અમલ કરે છે. જ્ઞાન એ શક્તિસ્વરૂપ છે. એ શક્તિ પ્રાપ્ત કરવી એ આપણો ઉદ્દેશ છે. અત્યારે તો આપણે મન અને શરી-

રચનાનું આ જ્ઞાન મેળવી શક્યું નથી. આપણા પોતાના શરીરમાં આવે-લાં પ્રત્યેનિકે આપણને કોઈ જ્ઞાન નથી; તેનું કારણ એ છે કે શરીરની અંદર ચાલી રહેલી અતિ સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓનો આપણે અનુભવ કરી શકીએ તેટલા પૂરતી મનની એકાગ્રતા આપણે કરી શક્યા નથી. આ અર્થમાં માનસિક નિરીક્ષણશક્તિની ખૂબ જરૂર છે. મનને એથી તાલીમ આપ્યા વગર શરીરનાં અત્યંત ગૂઢ અવયવોમાં તે પેસી શકતું નથી; માત્ર જડ પદાર્થોનો જ ઘણા વખતસુધી અભ્યાસ કરવાની આપણને ટેવ પડેલી હોવાથી આપણા મનમાં પણ ખરી જડતા આવી ગયેલી છે. તેને ફરીથી ચૈતન્યરૂપ બનાવી દેવું એ આપણું પહેલું કામ છે. સૂક્ષ્મ અનુભવો લેવાની યોગ્યતા મેળવવા માટે પ્રથમ સ્થૂળ લાગણીઓના અનુભવથી શરૂઆત કરવી પડે છે. જે ભગવાન શ્વાસ-ના જોરથી આપણા શરીરનું આખું એન્જિન ગતિમાં આવી જાય છે, તે પ્રાણને કબજામાં લાવવો એ આપણું અંતિમ લક્ષ્ય હોવું જોઈએ. પ્રાણ તો અત્યંત સૂક્ષ્મ પદાર્થ છે. શ્વાસપ્રશ્વાસ તો તેનું પ્રત્યક્ષ સ્થૂળ બાહ્ય સ્વરૂપ છે. એ બાહ્ય શ્વાસપ્રશ્વાસનું નિયમન કરવાથી પ્રાણને કબજામાં આણવાનું કામ બહુ સહેલું થઈ જાય છે. શ્વાસનું યોગ્યરીતિ નિયમન કરવાથી મનને ચેતના મળે છે અને તેથી છેવટે તે શરીરના અત્યંત ગૂઢ ભાગમાં પ્રવેશ કરવાને માટે યોગ્ય બનવાને લીધે શરીરની અંદર ચાલી રહેલી, સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓ તથા જ્ઞાન-તંતુઓ સાથેને વહન કરતા ઇન્દ્રિયશક્તિને જ્ઞાન મેળવવાનું તેનામાં સામર્થ્ય આવી જાય છે. આપણે એ ઇન્દ્રિયશક્તિનો સંયમ અને અનુભવ કરીએ એટલે તેને કબજામાં આણવાનું કાર્ય પણ સહજ થઈ જાય છે. એ ઇન્દ્રિયશક્તિ આપણા કબજામાં આવી જતાં મન અને શરીર બેઉ આપણને સ્વાધીન થઈ જાય છે. આપણી દષ્ટિ આગળ સ્પષ્ટ સમજ કરે છે. જ્ઞાન એ ઇન્દ્રિયસ્વરૂપ છે. એ ઇન્દ્રિ-યને કરી એ આપણી ઇચ્છા પ્રમાણે તે આપણું મન અને શરી-

શમાંથી મંદ ન હોય તે વખતે આ ક્રિયાનો અભ્યાસ કરવાની જરૂર છે. એ સમયે આખી સૃષ્ટિમાં શાંતિ પથરાઇ ગએલી હોવાથી તમારા શરીર અને મન ઉપર પણ એ શાંતિની અસર થએલી હોય છે. જે વખતે શાંતિ વિના પ્રયાસે મળી શકે છે. કુદરત જે વખતે આ ક્રિયાના સાધનમાટે અનુકૂળ હોય છે તે વખતે તેનો લાભ લઇ લેવો જોઇએ. માર્જન કર્યા વગર ભોજન ન લેવું એવો નિયમ રાખવાથી ક્ષુધા પોતેજ તમારા આળસને દૂર કરાવશે. અમારા દેશમાં તો એવો રિવાજ જ છે કે સ્નાન સંધ્યા વગેરે કર્યા વગર ખવાયજ નહિ બાળકોને પહેલેથી જ તેમના માબાપ એ બાબતની શિખામણ અને લાગણી આપતા રહે છે. એટલે પછી તેમને એ સ્વાભાવિકજ થઇ જાય છે ને એટલેસુધી કે સ્નાન સંધ્યા વગેરે માર્જન કર્યા વગર ભૂખને તો જમવાની વૃત્તિ પણ થતી નથી.

તમારામાંના જેમનાથી બની શકે તેમણે મનન કરવામાટે એક [illegible] સિવાય બીજું [illegible] [illegible] બીજું [illegible] વિચાર [illegible] તેમાં [illegible]

છે. જેઓ ઈશ્વરના અસ્તિત્વને માનતા હોય તેમણે જ્ઞાન અને સત્યના પ્રકાશને માટે તેની પ્રાર્થના કરવી. પ્રાર્થનામાં કોઈ પણ વિનાશી પદાર્થને માટે માગણી કદિ પણ ન કરવી, કેમકે તેવી માગણી અજ્ઞાનમૂલક અને સ્વાર્થી છે. આટલું કર્યા પછી તમારા પોતાના દેહનો વિચાર કરો. તે નિરોગી છે બળવાન છે, વજ્ર જેવો દૃઢ છે એવી કલ્પના કરો. તમે [illegible] છો [illegible] થવા [illegible] છે એવી દૃઢ ભાવના કરો. તેવા શરીરની [illegible] તમારા મન આગળ ખડી કરો અને તેમાં થોડીવાર સુધી તન્મય થઈ જાઓ. [illegible] તરી જવાને માટે શરીર એ અગત્યનું સાધન છે એવો વિચાર કરો [illegible] તમારું [illegible] નિર્બળ મન [illegible] મુક્તિ નહિ [illegible] કહે કે હું બળવાન છું [illegible] અને મન ઉપર [illegible] નથી [illegible] ભાવના કરો [illegible]

अध्याय ३ जो–प्राण

પાછી એ પ્રાણના અનંત ભંડારમાંથી વ્યક્ત થવા માંડે છે. પદાર્થમાત્રમ રહેલી ગુરૂત્વાકર્ષણ શક્તિ, લેાહચુંબકમાં રહેલી ચુંબકાકર્ષણશક્તિ એ બધ શક્તિઓ પ્રાણનાંજ વ્યક્ત સ્વરૂપ છે. તેજ પ્રમાણે શરીરની નાડીઓ તથ ચક્રેામાં વ્યાપી રહેલેા શક્તિપ્રવાહ, તેમજ સંકલ્પમાં રહેલું બળ એ પણ પ્રાણનાંજ વ્યક્ત સ્વરૂપ છે. આપણા પગની આંગળીએ કેાઇ પણ પ્રાણિ કરડે તેની આપણા મગજને તરતજ ખબર થઇ જાય છે. આખા શરીરમ જ્ઞાનતંતુની જાળ પથરાએલી છે. મગજને ખબર પહોંચાડવી અને મગજને હુકમ શરીરના અવયવેાને પહેાંચાડવેા એ કામ જ્ઞાનતંતુનું છે. જ્ઞાનતં આકાશતત્ત્વના બનેલા હેાવાથી તેમાં વ્યાપી રહેલી શક્તિ પ્રાણમાંથી ઉત્પ થએલી હેાવી જોઇએ. જેવી રીતે આકાશે અનેકવિધ સર્વ દશ્ય પદાર્થોનું રૂપ ધારણ કર્યું છે તેવી રીતે પ્રાણે અનેક પ્રકારની સર્વ શક્તિઓનાં રૂ ધારણ કર્યાં છે વિચારશક્તિથી માંડીને જગતમાં જણાતી અતિ સામાન્ દૈહિકશક્તિપર્યંતની તમામ શક્તિઓ એ [illegible] પ્રાણનેાજ વિકાસ છે. આખ જગતની માનસિક, સૂક્ષ્મ અને સ્થૂળ શક્તિઓનેા મૂળ તેના જે અમ અવ્યક્ત સ્વરૂપમાંથી ઉદ્‌ભવે છે અને [illegible] જેમાં લય પામી જાય છે તેનું નામ પ્રાણ કહેવાય છે. જે વખતે અસ્તિ—ભાતિ એટલે સહિત દશ્ય સ્વરૂપ નહતું, જે વેળા સર્વત્ર [illegible] અંધકાર પથરાએલેા હતેા તે વખતે એકલું આકાશજ [illegible]માં હતું અને [illegible] અપ્રકાશ [illegible] હતું તે વખતે પ્રાણની [illegible] અવ્યક્ત હતી પણ તેનું અસ્તિત્વ તેા હતુંજ. આધુનિક [illegible] પણ એમજ કહે [illegible] જગ [illegible] શક્તિઓ [illegible] નહિ. માત્ [illegible] તે [illegible] અવ્યક્ત થાય છે અને ફરીથી [illegible] આરંભ થતાં [illegible] પાછી [illegible] ની [illegible] વ્યક્ત થવાથી [illegible] કામ કરવા લાગે [illegible] શક્તિ અને આકાશને સંયેાગ થતાં આ [illegible] અંતરપમાં વિવિધ [illegible]

લક્ષ દોડાવે છે. વેદમાં એકનો એક પ્રશ્ન વારંવાર પૂછવામાં આવ્યો છે કે "એવી કઈ વસ્તુ છે કે જેને જાણ્યા પછી કશુંજ જાણવાનું બાકી રહે નહિ ?" આ પ્રમાણે આપણા દેશનાં તમામ શાસ્ત્રો, તમામ દર્શનો કે એકજ વસ્તુને શોધવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યાં છે, કે જેને જાણ્યા પછી બીજું કાંઇ પણ જાણવાનું રહે નહિ. જગત અનંત પદાર્થોથી ભરેલું છે. દરેક પદાર્થનો જુદો જુદો અભ્યાસ કરીને આખા જગતનું જ્ઞાન મેળવવાનો કોઇ પ્રયત્ન કરે તો અનંત જન્મે પણ પાર આવે નહિ. એટલે એ રીતે તો જ્ઞાન મેળવવુંજ અશક્ય છે. ત્યારે શું સર્વજ્ઞ થવાનો કોઇ ઉપાયજ નહિ હોય ? આ પ્રશ્નનો યોગવિદ્યા સંતોષકારક જવાબ આપે છે કે અનંત –વિશેષરૂપે દશ્યમાન થતા જગતની અંદર એક સામાન્ય–નિર્વિશેષ તત્ત્વ રહેલું છે. અનંતરૂપે દેખાતી સમગ્ર શક્તિઓની અંદર, તેમજ અનંત વિચારપરંપરાઓની અંદર સર્વત્ર એકજ સામાન્ય શક્તિ, એકજ સામાન્ય તત્ત્વ રહેલું છે એ એકને ઓળખવાની તજવીજ કરો. એ એકને જેણે ઓળખ્યો તેણે બધું જાણવાનું જાણી લીધું. દશ્ય વિશ્વમાં અનેક કાર્યકારણની પરંપરાની અંદર જે એક કેવલ તત્ત્વ અથવા અસ્તિત્વ રહેલું છે તે વેદોએ શોધી કહાડયું છે જેણે એ અસ્તિત્વના સ્વરૂપને જાણી લીધું તેને આખા જગતનું જ્ઞાન થયું સમજવું. આ રીતે વિચાર કરતાં જગતમાં દેખાતી તમામ શક્તિઓને પ્રાણરૂપી સામાન્ય શક્તિમાં ફેરવી શકાય એટલે જેણે પ્રાણને પોતાના કાબુમાં આણ્યો, તેણે જગતની તમામ ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક શક્તિઓને પોતાની કરી કહેવાય. તેણે પોતાનું મન અને પોતાનું શરીર તાબે કર્યું છે એટલુંજ નહિ, પણ સર્વના મન અને સર્વના શરીર આપોઆપ તેને તાબે થયાં છે કારણ કે પ્રાણ એજ સમગ્ર શક્તિઓની સમષ્ટિ છે.

હવે એ પ્રાણનું નિયમન કેવી રીતે કરવું એ પ્રાણાયામના વિધિમાં બતાવવું રહ્યું. પ્રાણાયામમાં અનેક પ્રકારની ક્રિયાઓ અને સાધનપ્રણાલિકાઓનો સમાવેશ થાય છે પણ તે સર્વનો ઉદ્દેશ તો એકજ છે કે પ્રાણનું

હાથ આવી જાય, તેમ તેઓને અકસ્માત્ રીતે આ શક્તિનો કાંઇક ઉપયોગ આવડી ગયો છે; અને તેનું ખરૂં તત્ત્વ જાણ્યા વગરજ તેની પરિચાલના કરીને તેઓ કેટલેક અંશે સફળતા મેળવે છે. યોગવિદ્યામાં જે ક્રિયા પ્રાણાયામની સંજ્ઞાથી ઓળખાય છે, તેના એક અંગનો આ ક્રિયાઓમાં ઉપયોગ થાય છે અને તેમાં ચમત્કાર માત્ર પ્રાણની શક્તિનોજ છે.

પ્રત્યેક પ્રાણીની અંદર રહેલી જીવન-શક્તિ એ પ્રાણનું બાહ્ય સ્વરૂપ છે. વિચારશક્તિ એ પ્રાણનું અતિ સૂક્ષ્મ અને સર્વશ્રેષ્ઠ કાર્ય છે. જેને આપણે સાધારણ ભાષામાં "વિચાર" કહીએ છીએ તે "વિચાર"ની અંદર પ્રકૃત વિચારશક્તિના સઘળાં અંગોનો સમાવેશ થતો નથી. જેને આપણે "સહજાતજ્ઞાન" અથવા કુદરતી પ્રેરણા કહીએ છીએ, તે તો વિચારશક્તિના અનેક અંગોમાંનું નીચામાં નીચું એક અંગ છે. એને કેટલાક જ્ઞાનરહિત માણસો "ચિતશક્તિ" એવું નામ પણ આપે છે. એ વૃત્તિવડેજ દરેક પ્રાણી પોતાનું રક્ષણ કરે છે. એ ક્રિયા કરતી વખતે હું અમુક ક્રિયા કરૂં છું એવું જ્ઞાન તે પ્રાણીને હોતું નથી, પણ સ્વાભાવિક રીતે તેનાથી તે ક્રિયા થઇ જાય છે. જેમકે આપણને મચ્છર કરડે તો આપણો હાથ પોતાની મેળેજ તેને મારવા ઉંચો થાય છે. આપણને તે વાતની ખબર પણ હોતી નથી, પરન્તુ આ પણ વિચારશક્તિનુંજ એક અંગ છે. શરીરની અંદર જ્ઞાનરહિત થતી પ્રતિક્રિયાઓનો પણ એમાંજ સમાવેશ થાય છે

એના કરતાં વધારે ઉચ્ચ શ્રેણીની એક બીજી સ્થિતિ છે કે જેને જ્ઞાનપૂર્વકની ગતિ કહે છે. આપણે વિચાર કરીએ, તુલના કરીએ, કાર્ય કારણ શોધી કાઢીએ અને દરેક બાબતનું સઘળી બાજુએથી અવલોકન કરીને વિચાર કરીએ તેટલાથીજ કંઇ સઘળ વિચારશક્તિ પૂર્ણ થતી નથી. વિચારશક્તિના પ્રદેશ આગળ પણ વધારે ઉંચી સ્થિતિ છે. તર્કશક્તિ અને તુલનાશક્તિની મર્યાદા કેટલી નાની છે તે તો આપણે જાણીએ છીએ. એ શક્તિનો તો અમુક હદસુધીજ ક્રમ કરી શકે છે અને [illegible] તે

વાસ્તવિક રીતે તમે અને સૂર્ય બેઉ એકજ છો. તેની અને તમારી વચ્ચે વાસ્તવમાં કશોજ ભેદ નથી. કોઇ પણ વૈજ્ઞાનિકને પૂછશો તો તે પણ તમને એમજ કહેશે કે, બે વસ્તુઓની વચ્ચે જે ભેદ આપણે કલ્પીએ છીએ તે માત્ર કહેવાનોજ છે. આ મેજ અને હું એ બેની વચ્ચે વસ્તુતઃ કશોજ જુદાપણું નથી. અનન્ત જડપદાર્થરાશિનું જ મેજ પણ એક બિન્દુ [illegible] અને હું પણ એક બિન્દુ છું. પ્રત્યેક સાકાર વસ્તુ તે અનંત જડ પદાર્થોના સમુદ્રનો એક વમળ છે નદી કે સમુદ્રના વહેતા પાણીમાં વારંવાર જે વમળો અથવા ભમરા થયાજ કરે છે તેઓ હમેશાં એકના એક હોતા નથી. ધારો કે એક વિશાળ નદી છે તેમાં હજારો વમળ થયા કરે [illegible] પ્રત્યેક વમળમાં નવુંજ પાણી આવતું હોય છે, [illegible] તે તેમ [illegible] અને [illegible] વમળ રહી જાય છે, અને તેની [illegible] વમળ [illegible] થાય છે. આમ છતાં વમળ [illegible] રીતે સમગ્ર વિશ્વ મુકરર [illegible] જડ પદાર્થના અનંત સમુદ્ર રૂપ છે. [illegible] નાના નાના વમળોને [illegible] એક વમળમાં એટલે એક [illegible] ત્યાં થોડાં વર્ષ [illegible] તેની આકૃતિ બદ[illegible] [illegible] કરે છે [illegible] કેટલાક વર્ષ [illegible] વમળમાં [illegible] છે આ પ્રમાણે [illegible] સ્થિર તો છેજ નહિ [illegible] માનવા જેવું વાસ્તવમાં [illegible] પદાર્થનો જે અનંત [illegible] પથરાઇ રહ્યો છે, [illegible] બાજા બિન્દુને [illegible] કોઇ બિન્દુ જુદી

આભાસ થાય છે તે, તેની કંપમય સ્થિતિને લઈને જે આકૃતિ બને છે તેજ હોય છે. કેટલીક ઔષધીઓની અસરથી બેશુદ્ધ થયા વગર ઇન્દ્રિયાતીત ભૂમિકામાં અમુક કાળપર્યંત ગતિ કરી શકાય છે. એવી અવસ્થામાં સૂક્ષ્મ આકૃતિઓનો સ્પષ્ટ અનુભવ મળે છે. તમારામાંના ઘણાને સર હંફ્રી ડેવીએ કરેલા વિખ્યાત પ્રયોગની વાત યાદ હશે. એ રસાયનશાસ્ત્રી કોલસાની ખાણોમાં સળગી ઉઠે એવા વાયુથી થતા અકસ્માતો અટકાવવાને માટે પ્રયોગો કરી રહ્યો હતો. એક વેળા તે સપ્રયોગ વ્યાખ્યાન આપતો હતો તે દરમ્યાન "લાફિંગ ગ્યાસ" હાસ્યજનક વાયુની અસરથી તે એકદમ નિશ્ચેષ્ટ અવસ્થામાં થોડીવાર સુધી પડી રહ્યો. એ સ્થિતિમાંથી બહાર થતાંજ તેણે કહ્યું કે આખું જગત કલ્પનાનું બનેલું છે અને એ કલ્પનાનાજ અનેક સઘન સ્વરૂપો દૃષ્ટિએ પડે છે. આવો અનુભવ થવાનું કારણ એ હતું કે તે વાયુની અસરથી જગતના સ્થૂળ આકારો તેનાથી અળગા થઈ શક્યા નહિ તેથી સ્થૂળ પદાર્થો તેની નજર આગળથી અદૃશ્ય થઈ ગયા [illegible] અતિ સૂક્ષ્મ આકૃતિનો [illegible] હતો. તેથી કરીને તેને સમસ્ત [illegible] વિચાર અને કલ્પનાની સમષ્ટિરૂપ [illegible] વિચારના [illegible] દરેક પદાર્થ [illegible] વિચારનો સૂક્ષ્મ [illegible] હોય એવો તેને અનુભવ થયો.

[illegible] પરિણામ થયેલી [illegible] રીતે [illegible] એ [illegible] નહિ [illegible] નહિ.

[illegible] વર્તમાન સમય [illegible] વિજ્ઞાને [illegible]

થાય છે. ફેફસાં ફૂલે છે એટલે અંબામાં જેમ પાણી ચડે તેમ તેમાં વાયુ ભરાય છે અને તે દબાય એટલે પાછો વાયુ નીકળી જાય છે. ફેફસાંની આ ગતિનો ઉત્પાદક પ્રાણ છે. એ ઉપરથી સમજાશે કે પ્રાણાયામનો શ્વસનક્રિયાસાથે સંબંધ છે; પણ પ્રાણાયામ એટલે શ્વસનક્રિયાનું નિયમન નહિ, પણ જે શકિતવડે ફેફસાંની આકુંચન અને સંકુંચન ગતિ ચાલુ થાય છે, તે મૂળ ગતિનું નિયમન એવો પ્રાણાયામનો ખરો અર્થ છે. જ્ઞાનતંતુઓની મારફતે ફેફસાંની સાથે સંબંધ ધરાવતી માંસપેશીઓને પણ એ ગતિ મળે છે અને તેથી તેમનું હલનચલન થાય છે. એ શક્તિ શરીરમાં રહેલા પ્રાણમાંથી ઉદ્ભવે છે. માટે જો પ્રાણ આપણા કાબુમાં આવે તો ધીમે ધીમે શરીરમાં ચાલતી દરેક ક્રિયા અને દરેક સ્નાયુ આપણા કાબુમાં આવી જાય. પોતાના શરીરની દરેક માંસપેશીને પોતાની મરજી મુજબ હલાવી ચલાવી શકે એવા માણસો મે જાતે જોયા છે. એમા કશાએ આશ્ચર્ય પામવાજેવું નથી. જ્યારે હુ મારા શરીરની અમુક માંસપેશીને મરજી પ્રમાણે હલાવી શકું છુ ત્યારે બધી માંસપેશીને કેમ ન હલાવી શકુ ? દરેક માંસપેશી અને દરેક નાડી મારો હુકમ કેમ ન માને ? એનુ કારણ એજ કે [illegible] માટે સ્વામિત્વ ગમાવી બેઠો છું. એવી કરીતે [illegible] અને [illegible] પોતાની મરજી મુજબ [illegible] થઇ ગયા [illegible] મારી મરજી પ્રમાણે મારો કાન હલાવી શકતો નથી [illegible] મારો અધિકાર મે ખોયો છે પણ પહેલાં [illegible] આપણો [illegible] કાળથી ઉપયોગ છોડી [illegible] તેથી [illegible]

[illegible] અથવા અવ્યક્ત [illegible] આવા પછી [illegible] નાખીએ તેમ [illegible] છે એમ [illegible] અત્યારે

બળવાન અને સ્વસ્થ હો તો તમારી સાથે સમાગમમાં આવનારાઓને પણ ધીમે ધીમે તમારા ઓજસ્‌ની અસર થશે, અને તે પણ તમારા જેવીજ સ્થિતિમાં આવવા લાગશે. એથી ઉલટું જો તમે નિર્બળ, નિર્માલ્યજેવા અને માંદા હો તો તમારી સાથે લાંબો વખત રહેનાર વ્યક્તિ જો સાવધ નહિ રહે, તમારા શરીરમાંથી ઝરતાં પ્રાણનાં મન્દ આંદોલનોમાંથી પોતાને સુરક્ષિત રાખવાની કળા જો તે નહિ જાણતો હોય, તો તે પણ થોડાજ વખતમાં તમારાજ જેવો માંદો અને દુર્બળ થઇ જવાનો. એક માણસ જ્યારે ઔષધિનો ઉપયોગ કર્યા વગર કેવળ મનોબળથીજ બીજાનો વ્યાધિ મટાડવાનો પ્રયત્ન કરે છે, ત્યારે તે પોતાના શરીરના સ્વાસ્થ્યનો બીજાના શરીરમાં સંચાર કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. માનવસમાજની છેક શરૂઆતની સ્થિતિમાં રોગ મટાડવાની આ જ પદ્ધતિ ચાલતી હતી. ઘણીવાર આપણે અજાણપણેજ એક બીજાના શરીરમાં આરોગ્યનો સંચાર કરી દઇએ છીએ. કોઇ ઘણોજ બળવાન માણસ અત્યંત નિર્બળ માણસના સાથેનો સાથે રહે તો પેલો નિર્બળ માણસ કેટલેક અંશે બળવાન બનવાનોજ ચાલવાનો.

[illegible] અને આરોગ્યનો બીજાના શરીરમાં સંચાર કરવાની ક્રિયા [illegible] એક તો ઇરાદાપૂર્વક અને બીજી અજાણ [illegible] તેનું પરિણામ [illegible] આવી જાતની ચિકિત્સા [illegible] ચિકિત્સક પોતે શાંતિ [illegible] બીજાના શરીરમાં [illegible] પ્રયોગ [illegible] આરોગ્યનો સંચાર [illegible] હોવા જોઇએ. [illegible] પ્રકારની વિશેષ શક્તિ ઉત્પન્ન [illegible] થઇ છે

થઈ જાય છે. કુદરતે શરીરમાં એવી શક્તિ મૂકેલી છે. એ શક્તિને મદદ કરો અને તેના માર્ગમાં જો કાંઈ અડચણ આવેલી હોય તો તે અડચણને આઘી કરો, [illegible]

ઠેકાણે જોઇએ તે કરતાં ઓછો થઇ જાય છે. આવી રીતે પ્રાણની ન્યૂનાધિકતા થતી તેનું નામ વ્યાધિ. પ્રાણનું પ્રમાણ જે ઠેકાણે વધી પડયું હોય ત્યાંથી કમી કરી નાખવું અને જ્યાં કમી થઇ ગયું હોય ત્યાં પ્રાણનો સંચાર કરવો, આટલું જો કોઇ કરી શકે તો વ્યાધિનું નિવારણ આપોઆપ થઇ જાય. કયે ઠેકાણે પ્રાણ વધારે છે અને કયાં પ્રાણ ઓછો છે તે જાણી લેવું, એ પણ પ્રાણાયામની ક્રિયાનું એક અંગ છે. અભ્યાસથી અવલોકશક્તિ એવી સૂક્ષ્મ થઇ જાય છે કે પગના અંગુઠામાં કે આંગળીમાં જોઇએ તે કરતા પ્રાણ કમી થઇ ગયો હોય તો તે પણ મન જાણી જાય છે. અને તે ઠેકાણે પ્રાણનું વહન કરાવવાની તેનામાં શક્તિ આવી જાય છે. પ્રાણાયામની અંદર આવી આવી અનેક ક્રિયાઓનો સમાવેશ થાય છે. એ બધી ક્રિયાઓ તમે ધીમે ધીમે ક્રમવાર શીખી શકશો. આગળ ઉપર તમને સમજાશે કે જુદી શક્તિઓરૂપે વ્યક્ત થતા પ્રાણનો સંયમ કરવો અને તેનો જુદા જુદા નિમિત્તોમાં ઉપયોગ કરવો એ રાજયોગનું મુખ્ય રૂપ છે. બધી તમામ શક્તિઓને એકાગ્ર કરવાથી શરીરમાંના પ્રાણ ઉપર જય મેળવાય છે કે જે [illegible] થાય [illegible] ત્યારે પણ તે પ્રાણનું એક [illegible] છે.

મહાસાગર તરફ દૃષ્ટિપાત કરો. તો તમે જોશો કે તેમાં પર્વત [illegible] ઉચા. અને પર્વતના [illegible] ઉત્પન્ન થાય છે [illegible] તેનાથી નાના તરંગો [illegible] તેમ [illegible] આ [illegible] પણ એ [illegible] મહાસાગર [illegible] એ મહાસાગરના [illegible] પરપોટા તેમજ [illegible] છે. એવીજ [illegible] જગતમાં [illegible] આ [illegible]

સિદ્ધ થતાં બીજાં પણ પાંચ લાખ વર્ષ વીતી જાય! ઉન્નતિના વેગમાં વધારો કર્યાથી આ સમયને અવશ્ય ટૂંકાવી શકાય છે. રીતસર સાધન કરવાથી ૭ વર્ષમાં તો શું પણ ૭ મહિનામાં પણ સિદ્ધિ કેમ ન મળે? વિચાર કરતાં સમજાશે કે આ સ્થિતિએ પહોંચવા માટે અમુક સમય તો લાગવોજ જોઇએ, એવો કોઇ નિયમ નથી. દાખલા તરીકે એક એન્જીનમાં અમુક રતલ કોલસા નાખીએ તો તે કલાકના બે માઇલના વેગથી ચાલી શકે છે. હવે જો તેને આપણે વધારે મોટું, મજબૂત બનાવીને તેમાં વધારે કોલસા પૂરીએ તો વધારે ઝડપથી તે શા માટે ન ચાલે? એવી રીતે આપણે પણ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવા માટે અત્યંત તીવ્ર ઇચ્છાથી સખત પરિશ્રમ કરીએ, તો આ ને આ જન્મમાં મુક્ત થઇ શકીએ એમાં કોઇજ સંદેહ નથી. અલબત્ત, આખરે વહેલી મોડી તો મનુષ્યમાત્રને મુક્તિ મળવાનીજ; પણ ત્યાં સુધી આપણે થોભવુંજ શા માટે? હાલનાજ મનુષ્યદેહમાં આપણે મુક્ત કેમ ન થવું? અનંત જ્ઞાન અને અનંત સામર્થ્યના ભોક્તા આપણે અત્યારેજ શા માટે ન થઇએ!

આત્માની ઉન્નતિનો વેગ વધારીને કેવી રીતે ઘણા થોડાજ સમયમાં મુક્તિના અધિકારી થઇ જવું એ રાજયોગનું મુખ્ય લક્ષ્ય અને ઉદ્દેશ છે શક્તિના અનંત ભંડારમાંથી શક્તિનું આકર્ષણ કરવાની શક્તિ કેમ કેળવવી અને વધારવી, તથા એક એક મનુષ્ય મુક્ત થઇ જાય ત્યાં સુધી રાહ જોયા વગર [illegible] કેવી રીતે આપણા આત્માને [illegible] જવું, એ શીખવવા માટે યોગવિદ્યાએ ઉપાય [illegible] મહાપુરુષો, સંતો, સિદ્ધપુરુષો પયગમ્બરો—એમણે શું કર્યું છે? માત્ર એકજ જન્મમાં તેઓ માનવજાતિના [illegible] છે. સાધારણ મનુષ્ય કરોડો વર્ષો સુધી અનેક જન્મ [illegible] કરતે [illegible] [illegible] એકજ જન્મમાં [illegible] [illegible]

આંદોલનથી ઉપાયમાન થતો હોય, તેમને આપણે નજરે જોઈ શકીએ. પ્રકાશ પણ એક ભિન્ન પ્રકારના આંદોલનમય આકાશનું સ્વરૂપ છે. એક સેકન્ડમાં આકાશમાં અમુક સંખ્યાનાં આંદોલન થાય ત્યાં સુધી તેના પ્રસરતા તેજને આપણી નેત્રોમાં શક્તિ છે. તે કરતાં આંદોલનની સંખ્યા વધી જાય એટલે પ્રકાશની ઉત્પત્તિના અમુક હદ કરતાં વધી જાય, અને તેથી તે પ્રકાશને આપણે જોઈ શકતા નથી; પણ બીજાં પણ પ્રાણીઓ હોય કે જેમના ચક્ષુઓમાં એ પ્રકાશને ઝીલવા જેટલું સામર્થ્ય હોય, તો તેઓ તેને જરૂર જોઈ શકે. વળી એથી ઊલટું [illegible] આંદોલન અમુક સંખ્યા કરતાં ઓછાં હોય તો તેમાંથી ઉત્પન્ન થતો પ્રકાશ [illegible] થઈ જાય છે કે તેને પણ આપણે જોઈ નથી [illegible] [illegible] ભિન્નતાઓ [illegible] નિશાચર પ્રાણીઓ, એ મંદ પ્રકાશ [illegible] [illegible] તેથી પ્રકાશ

છે. જે મૂળ પદાર્થ-પ્રાણનાં આપણાં શરીર બનેલાં છે તેજ પ્રાણનાં તેમનાં શરીર પણ બનેલાં છે. એકજ અનંત પ્રાણ-સમુદ્રના આપણે અને તેઓ જુદી જુદી ઘનતાવાળા અંશો છીએ. ફરક માત્ર આંદોલનના વેગનો છે. હવે જો હું મારા મનને વધારે વેગવાળાં આંદોલનથી કંપાયમાન કરી શકું, તો પછી હાલ હું જે ઘરમાં છું ત્યાં રહી શકું નહિ. હું તમને જોઇ ન શકું. તમે મારી નજર આગળથી અદશ્ય થઇ જાઓ અને જેમનાં આંદોલન મારા જેટલાંજ હોય તેઓજ મારી નજરે દેખાય. આવા બનાવનો તમારામાંના કોઇ કોઇને અનુભવ પણ થયો હશે. આ રીતે પોતાના મનને ઉચામા ઉચા આંદોલનવાળી સ્થિતિમાં લઇ જવાની ક્રિયાને યોગશાસ્ત્ર એકજ શબ્દમા "સમાધિ " કહે છે. એ સમાધિની અમુક કનિષ્ઠ પ્રકારની સ્થિતિમા પહોંચતાં સામાન્ય મનુષ્યને અદશ્ય હોય એવા [illegible] તથ તેમની સ્થિતિનું દર્શન થઈ

ઊંચે ચડતાં ચડતાં ઠેક મસ્તક સુધી પહોંચી જાય છે, ત્યારે યોગી મન અને શરીરથી સંપૂર્ણ અંશે છૂટો પડી જાય છે અને તેનો આત્મા મુક્ત દશા અનુભવે છે.

જ્ઞાનરજ્જુ એક પ્રકારના મગજને મળતા પદાર્થની બનેલી છે. ગોળ અંકોડા એક બીજા સાથે જોડીને બનાવેલી સાંકળના જેવી એ જ્ઞાનરજ્જુની આકૃતિ હોય છે. તેનો ડાબો ભાગ તે ઇડા, જમણો ભાગ તે પિંગલા અને એ જ્ઞાનરજ્જુના બરાબર મધ્ય ભાગમાં થઈને પસાર થતી પોકળ નાડી તે સુષુમ્ણા. જે ઠેકાણે કમ્મરના નીચલા ભાગમાં કરોડની છેક નીચેની અણી આવેલી છે, ત્યાં આગળ અત્યંત સૂક્ષ્મ દોરી જેવો એક પદાર્થ ઠેઠ નીચે સુધી આવેલો છે. તેની અંદર પણ તેવી પોકળ સુષુમ્ણા નાડી રહેલી છે પણ ઉપરના કરતા એ સ્થળે તે વધારે ઝીણી બનેલી છે. નાભિનીચે આવેલા જ્ઞાનતંતુના કેન્દ્ર સુધી એ નાડી પહોંચી ગઇ છે. એ કેન્દ્ર આધુનિક શારીરશાસ્ત્રના મત પ્રમાણે ત્રિકોણાકૃતિનું છે. સુષુમ્ણા નાડીનું મેં ત્યાં આગળ બંધ થઇ ગએલું છે જ્ઞાનરજ્જુની અંદર એવાં અનેક કેન્દ્રો છે તેને યોગીઓ જુદાં જુદાં પદ્મોનાં નામથી ઓળખાય છે.

યોગીઓ જણાવે છે કે છેક નીચેના [illegible]ધાર [illegible]થી [illegible] માથાની ટોચ આગળ આવેલા સહસ્રદલ [illegible] સુધીમાં કેટલાંક ચક્રો આવેલાં છે. એ ચક્રોને જ્ઞાનતંતુઓનાં [illegible] મનીએ [illegible] તેમના વિષે યોગવિદ્યામાં જે કહેલું [illegible] આધુનિક શારીરશાસ્ત્રના મહત્વની [illegible] [illegible] સમજ [illegible] [illegible] શરીરમાં એ પ્રકારના [illegible] [illegible] અને બીજો [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

કારણી છે. તે એ છે કે જ્ઞાનતંતુનું જે કેન્દ્ર શ્વાસપ્રશ્વાસની ગતિનું નિયમન કરે છે, તેની સત્તા જ્ઞાનતંતુના સમગ્ર તંત્ર ઉપર ઘણી પ્રબળ છે. તે ફેફસાંની ગતિને વ્યવસ્થિત રાખે છે અને તદુપરાંત જ્ઞાનતંતુનાં તમામ કેન્દ્રો ઉપર કાબુ ધરાવે છે.

પ્રાણાયામ કરતી વખતે શ્વાસપ્રશ્વાસનો શા માટે અભ્યાસ કરવાનું કહ્યું છે તેનું કારણ હવે તમે કળી શકશો. પ્રથમ તો નિયમિત રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાનો અભ્યાસ પાડવો જોઈએ. તેમ થાય એટલે શરીરનાં તમામ પરમાણુઓની ગતિ પણ નિયમિત રીતે એક સરખી થવા લાગે. આપણું મન પણ જ્યારે અનેક વિષયોમાં ન ભટકતાં એકાગ્ર થઈ જાય ત્યારે તે દૃઢ ઇચ્છાશક્તિનું રૂપ ધારણ કરે છે. તેમ થતાં શરીરના સમગ્ર જ્ઞાનતંતુઓનો પ્રવાહ વિદ્યુતના પ્રવાહની માફક એક સરખી ગતિએ વહન કરવા લાગે છે. પદાર્થવિજ્ઞાનની પ્રયોગશાળામાં સાબિત થઈ ચૂક્યું છે કે જ્ઞાનતંતુઓમાં વિદ્યુતપ્રવાહની અસરથી [illegible] થવા લાગે છે. આ ઉપરથી ફલિત થાય છે કે જ્યારે જ્ઞાનતંતુનો પ્રવાહ દૃઢ ઇચ્છાશક્તિના રૂપમાં પરિણતિ પામે છે ત્યારે તેમનું સ્વરૂપ [illegible] જેવું થઈ જાય છે. શરીરની તમામ [illegible] જ્યારે સંપૂર્ણ રીતે એકતાન થઈ જાય, એટલે [illegible] થઈ જાય ત્યારે તેમાંથી ઇચ્છાશક્તિની એક પ્રચંડ [illegible] ઉત્પન્ન થાય છે. આ [illegible] શક્તિ [illegible] યોગીનું [illegible] થયું છે. શ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયા [illegible] [illegible] [illegible] છે. [illegible] [illegible] રીતે શરીરશાસ્ત્રની મદદથી [illegible] છે. એનું [illegible] [illegible]. [illegible] શરીરમાં એક પ્રકારની [illegible] [illegible] ઉત્પન્ન કરવાનું અને [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] જ્ઞાનતંતુના કેન્દ્રો [illegible] [illegible]. [illegible] છે. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] છે.

યનો અનુભવ કરીએ છીએ તે વખતે આપણા જ્ઞાનેન્દ્ર ઉપર આઘાત કરનાર કોઇ ખરેખરો પદાર્થ તો હોતો નથી. આ ઉપર વિચાર કરી જોતાં સમજાશે કે જેવી રીતે ગત્યાત્મક ક્રિયા કરવાની શક્તિ શરીરનાં જુદાં જુદાં કેન્દ્રોમાં રહેલી છે, તેવીજ રીતે શરીરના અમુક અમુક ભાગમાં જ્ઞાનાત્મક ક્રિયા કરવાની શક્તિ પણ જરૂર અવ્યક્તભાવે રહેલી હોવી જોઇએ. દાખલા તરીકે, ધારો કે હું એક શહેર જોઉં છું. નગર નામનો જે બાહ્ય પદાર્થ છે, તેનું સ્વરૂપ મારાં નેત્રો ઉપર પડતાં મારા મન ઉપર એક પ્રકારનો આઘાત થાય છે. તેના પ્રત્યાઘાત રૂપે મારા મનમાં એક ક્રિયા ઉત્પન્ન થાય છે. તેના પરિણામે મને શહેરના અસ્તિત્વનું ભાન થાય છે. એનું તાત્પર્ય એ છે કે બાહ્ય વિષયદ્વારા આપણા જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર જે અસર પેદા થાય છે, તેના પરિણામે મગજની અંદર એક ક્રિયા ચાલવા લાગે છે અને તેથી કરીને મગજનાં તમામ પરમાણુઓને ગતિ મળે છે. હવે આ વાતને ઘણા દિવસ થઇ જાય તોપણ એ શહેરનું ચિત્ર મારા સ્મરણ-પટ ઉપર આલેખાએલું રહેશે. સ્મૃતિ અને સ્વપ્ન બેઉ ઉપર વર્ણવી તેવીજ માનસિક ક્રિયા-પ્રતિક્રિયાનું પરિણામ છે, પણ તેમાં જ્ઞાનતંતુની ક્રિયાની ગતિ કાંઇક મન્દ છે એટલુંજ. તોપણ મગજની અંદર સાધારણ વેગથી આંદોલન ઉત્પન્ન કરનાર, આઘાત કરનાર કોણ? એ સવાલ તો હજી જેવો ને તેવોજ રહ્યો. બાહ્ય પદાર્થનું પ્રથમ જ્ઞાન ઉત્પન્ન કરાવનાર લાગણીનું આ કામ છે એમ તો કહી શકાયજ નહિ. ત્યારે આ ઉપરથી આપણે એવું અનુમાન બાંધી શકીએ કે બાહ્ય પદાર્થના જ્ઞાનથી ઉત્પન્ન થએલા સંસ્કાર શરીરના કોઇને કોઇ સ્થાનમાં સંચિત થતા હોવા જોઇએ. તેમના દ્વારાજ શરીરનાં જુદાં જુદાં કેન્દ્રો ઉપર પ્રતિક્રિયા થવાથી સ્મૃતિ અને સ્વપ્નનો અનુભવ, જે મૂળજ્ઞાન કરતાં ઓછો સ્પષ્ટ હોય છે તેની ઉત્પત્તિ થાય છે. જે સ્થાનમાં અનુભવના સંચિત થએલા સંસ્કાર પડી રહે છે તેને મૂળાધાર કહે છે અને ત્યાં આમના જે ક્રિયાશક્તિ ગૂંચળુ વળીને પડેલી છે તેને કુંડલિની કહેવામાં

આ ઉપરથી તમને સમજાયું હશે કે કુંડલિનીને જાગ્રત કરવી એજ તત્ત્વજ્ઞાન, ઇન્દ્રિયાતીત જ્ઞાન અને આત્માનુભૂતિને પ્રાપ્ત કરવાનો સાચો અને અમોઘ ઉપાય છે. તેને જાગ્રત કરવાની અનેક ક્રિયાઓ છે. કેટલાક ઈશ્વરભક્તિનાજ બળથી કેટલાકની કુંડલિની જાગ્રત થઈ જાય છે, કેટલાકની સિદ્ધ મહાત્માઓની કૃપાથી અને કેટલાકની માત્ર તત્ત્વવિચારથીજ એ સ્થિતિ આવી જાય છે. આ જગતમાં જ્યાં પણ અલૌકિક જ્ઞાન અને સામર્થ્યનો ચમત્કાર જોવામાં આવે, ત્યાં એ કુંડલિની શક્તિ થોડા અથવા ઘણા પ્રમાણમાં સુષુમ્ણામાં ગયેલી હોવીજ જોઈએ. એવા અલૌકિક ઘણા ખરા પુરુષોમાં તેમની જાણ વગર પણ તેમની અમુક જ્ઞાન ક્રિયા અજ્ઞાત સાધનાના બળથી, તેમની કુંડલિનીશક્તિ થોડે અંશે પણ છૂટી થઈને સુષુમ્ણામાં પ્રવિષ્ટ થયેલી હોય છે. ભક્તિ કરતાં કરતાં પણ જાણ્યે અજાણ્યે કુંડલિનીની જાગૃતિ થઈ જાય છે. જ્યારે ભક્તો કહે છે કે અમારી પ્રાર્થનાનો જવાબ મળે છે ત્યારે તેઓને ખબર નથી કે તેમણે પ્રાર્થનારૂપી મનોવૃત્તિના બળથી પોતાનાજ શરીરમાં રહેલી અનન્તશક્તિના એક બિન્દુને જાગ્રત કરી દીધું છે તેથીજ એ પરિણામ આવ્યું છે. માટે અજ્ઞાન મનુષ્યો જેની ભય અને નમ્રતાપૂર્વક આરાધના કરે છે, તે વરદાયિની સર્વ મનકામના પૂર્ણ કરનારી મહાશક્તિ તેમના શરીરમાંજ રહેલી છે એમ યોગવિદ્યા જાહેર કરે છે. તેની નજીક કેવી રીતે જવું એટલુંજ શીખી લેવાની જરૂર છે એટલા માટે રાજયોગ ધર્મનું ખરેખરું વિજ્ઞાન છે. ભક્તિ, ઉપાસના, પ્રાર્થના અને અન્ય સર્વ પ્રકારના સાધનમાર્ગ અને ચમત્કારનું ખરેખરું વૈજ્ઞાનિક તત્ત્વ તે પ્રકટ રીતે સમજાવે છે.

જ્યારે પણ ધ્યાન કરવાનો કોઇ મારો છો, ત્યારે તે કામ ન થતાં ઉલટા તમે પોતાની જાતને નુકસાનજ પહોંચાડો છો. છાતી, ડોક અને માથું એ ત્રણે ભાગ બરાબર સીધી લીટીમાં રહેવાં જોઇએ. થોડાક અભ્યાસથી તમને આ ઢબે બેસવાનો મહાવરો પડી જતાં શ્વાસપ્રશ્વાસના જેવું એ સહેલું અને સ્વાભાવિક થઇ પડશે. ત્યારપછી તમારે જ્ઞાનતંતુઓને તમારા કાબુમાં લાવવા પ્રયત્ન કરવાનો છે. હું તમને શરૂઆતમાં કહી ગયો છું કે જે જ્ઞાનતંતુનું કેન્દ્ર ફેફસાંની ગતિનું નિયમન કરે છે, તે શરીરના બીજા જ્ઞાનતંતુઓને પણ કાબુમાં રાખે છે. એટલાજ માટે શ્વાસ અને ઉચ્છ્વાસની ક્રિયા કાળના મુકરર માપસરજ એટલે તાલબદ્ધ થવી જોઇએ. આપણે શ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયા તો સદા કર્યાજ કરીએ છીએ પરંતુ તે બિલકુલ બેતાલી અને અનિયમિત હોય છે. વળી એ પણ તમારે ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે સ્ત્રી અને પુરુષની શ્વસનક્રિયામાં પણ સ્વાભાવિક રીતે ફેર છે.

પ્રાણાયામનો પહેલો પાઠ એ છે કે અમુક પ્રમાણમાં અને અમુક વખતમાં શ્વાસ અંદર લેવો અને બહાર કહાડવો. એમ કરવાથી શરીરયંત્રમાં સઘળે એકતાનતા વ્યાપી જશે. આવા પ્રકારનો અભ્યાસ થોડા દિવસ ચાલુ રાખ્યા પછી શ્વાસ લેતાંમુકતાં ૐકાર અથવા બીજા કોઇ ઈશ્વરવાચક પવિત્ર શબ્દનો ઉચ્ચાર કરતા જવું. એ શબ્દનો ધ્વનિ તમારા શ્વાસની સાથે શરીરની અંદર જાય અને પ્રશ્વાસની સાથે નિયમિત રીતે તાલસહિત બહાર નીકળી જાય એવો પ્રયત્ન કરવો એથી કરીને તમારા સમગ્ર શરીરમાં એકતાનતા અને સમતા વ્યાપી ગઇ હોય એવો તમને અનુભવ થવા માંડશે. ખરેખરો આરામ કોને કહે છે તેનો તમને ત્યારેજ ખ્યાલ આવશે. આ પ્રાણાયામથી શરીરને જે આરામ અને તાજગી મળે છે, તેની આગળ ઉંઘ કશા હિસાબમાં નથી. આવા પ્રકારની વિશ્રાન્તિ લીધાથી તમારા અત્યન્ત શ્રમિત થએલા જ્ઞાનતંતુઓને અપૂર્વ રાહત મળશે અને તમને એમજ થશે કે ખરેખરી

મોઢું બંધ કરી ડાબા નસકોરાદ્વારા ધીરે ધીરે વાયુનું શોષણ કરવું. ત્યારપછી અંગુઠા અને તર્જનીવડે બેઉ નસકોરાં બંધ કરી દેવાં; અને ભાવના કરવી કે આપણે જ્ઞાનતંતુના પ્રવાહને નીચે મોકલીએ છીએ, અને સુષુમ્ણાના મૂળ આગળ ધક્કો મારીએ છીએ. પછી અંગુઠો ઉપાડી લઈને તે વાયુનું રેચન કરવું. ત્યારપછી ફરીથી તર્જનીવડે ડાબું નસકોરૂં બંધ કરીને જમણા નસકોરાદ્વારા ધીરે ધીરે શ્વાસ લેવો અને પછી પહેલાં કર્યું તે પ્રમાણે બેઉ નસકોરાં બંધ કરવાં. હિન્દુ લોકોની માફક પ્રાણાયામ કરવાનું આ દેશના (અમેરિકાના) લોકોને ઘણું અઘરું પડે છે કારણકે હિન્દુ લોકોને તો બાળપણથીજ પ્રાણાયામ કરવાનો અભ્યાસ હોય છે અને તેમનાં ફેફસાં ટેવાએલાં હોય છે. માટે આ [illegible] ચાર સેકન્ડથી આરંભ કરવો અને ધીમે ધીમે [illegible] [illegible] આઠ સેકંડ સુધી પૂરક [illegible] સોળ સેકંડ સુધી [illegible] ક્રિયામાં [illegible] આઠ સેકંડ [illegible] [illegible]

વિષે ઉલ્લેખ કર્યો છે. આ ત્રણે નાડીઓ પ્રાણીમાત્રમાં રહેલી છે. પરંતુ યોગવિદ્યા કહે છે કે સામાન્ય પ્રાણીઓમાં સુષુમ્ણાનું નીચલું દ્વાર બંધ હોઇને માત્ર ઇડા અને પિંગલા નાડીઓદ્વારા શરીરના જુદા જુદા ભાગમાં શક્તિનું વહન કરવાની ક્રિયાજ તેમના શરીરમાં ચાલતી હોય છે. સુષુમ્ણાનું દ્વાર તો માત્ર યોગીઓનાજ શરીરમાં ઉઘડેલું હોય છે. જ્યારે એ સુષુમ્ણામાં થઇને જ્ઞાનતંતુની શક્તિનો પ્રવાહ વહેવા લાગે, એ રસ્તે ઉંચે ચડતો જાય; અને ચિત્તની ક્રિયા એની અંદરજ ચાલવા માંડે એટલે આપણે અતીન્દ્રિય પ્રદેશમાં પ્રવેશ કરીએ છીએ. તે વખતે મન અતીન્દ્રિય, જ્ઞાનાતીત તથા પૂર્ણ ચૈતન્યમય અવસ્થાનો અનુભવ કરે છે; તે વખતે આપણે બુદ્ધિની પેલી મેરના પ્રદેશમાં—જ્યાં બુદ્ધિ અને તર્ક પહોંચી શકતાંજ નથી ત્યાં પહોંચી જઇએ છીએ. એ સુષુમ્ણાના દ્વારને કોઇ પણ રીતે ઉઘાડવા તરફજ યોગી ખાસ લક્ષ્ય દે છે. જે શક્તિકેન્દ્રો વિષે હું પહેલાં કહી ગયો છું તે બધાનાં સ્થાન આ સુષુમ્ણાના માર્ગમાં આવેલાં છે. એ કેન્દ્રોને યોગીઓ તેમની રૂપક ભાષામાં ચક્ર અથવા પદ્મ કહે છે. એમાનું સૌથી નીચેનું ચક્ર સુષુમ્ણાના છેક નીચલા ભાગ આગળ છે. તેને મૂલાધાર ચક્ર કહે છે. ત્યારપછી સ્વાધિષ્ઠાન, મણિપુર, અનાહત, વિશુદ્ધ, આજ્ઞા અને સૌથી ઉપરનું ખોપરીની ટોચ આગળ આવેલું સહસ્રાર અથવા સહસ્રદલપદ્મ કહેવાય છે. એમાંથી અત્યારે આપણને માત્ર બેનુંજ કામ છે. એક સૌથી નીચેનું મૂલાધાર અને બીજું સૌથી ઉપરનું સહસ્રાર. શક્તિનો ભંડાર જે સૌથી નીચેના ચક્ર આગળ પડી રહેલો છે તેને જગાને સૌથી ઉંચેના સહસ્રાર ચક્રસુધી લઇ જવાનો છે. યોગીઓનો અભિપ્રાય એવો છે કે મનુષ્યના શરીરમાં જે જે પ્રકારની શક્તિઓ રહેલી છે તેમાં સૌથી શ્રેષ્ઠ શક્તિ ઓજસ્ છે. એ ઓજસ્નું સ્થાન મસ્તિષ્કમાં છે અને દરેક મનુષ્યના માથામાં ઓજસ્નો સમુદાય જેમ વધારે તેમ તે વિશેષ બુદ્ધિમાન, પ્રતિભાશાલી તથા આત્મબળથી યુક્ત

હાથ લાગી ગયો છે. જ્યારે જ્યારે પણ તેઓ દુઃખ, કલેશ ઇ૦ કાંઇ છેજ નહિ એવી ભાવના કરાવીને દુઃખ ઇ૦ દૂર કરવામાં સફળતા મેળવે છે, ત્યારે તેઓ ખરી રીતે એક પ્રકારનો પ્રત્યાહારજ શીખવે છે; કારણ કે તેઓ પોતાના+ વિષયના મનને એટલે સુધી સબળ બનાવી દે છે કે ઇન્દ્રિયો દુઃખ, કલેશ ઇત્યાદિનું સૂચન કરે તોપણ મન તે સૂચનાઓને ગ્રહણજ કરતું નથી. વશીકરણ વિદ્યાનો પ્રયોગ કરનારા (હિપ્નોટિઝમ કરનારા) પણ ઉપર કહ્યું તેજ પ્રમાણે તેમની આજ્ઞાઓના બળવડે પોતાના વિષયમાં એક જાતનો અસ્વાભાવિક અને નુકશાનકારક પ્રત્યાહાર ઉત્પન્ન કરે છે. વશીકરણ કરનારાઓની આજ્ઞાનો પ્રભાવ માત્ર રોગી શરીર અને નિર્બળ મનવાળાં મનુષ્યો ઉપરજ પડે છે; અને તેમાં પણ *સ્થિર દૃષ્ટિ અથવા એવા કોઇ ઉપાયવડે વિષયના મનને વશ કરીને તેને કેવળ જડ, નિષ્ક્રિય ન બનાવી દેવામાં આવે ત્યાંસુધી વિષયના મન ઉપર વિધાયકની આજ્ઞાની કશી અસર થતી નથી.

જેઓ વશીકરણ કરે છે અથવા શ્રદ્ધાવડે આધિનું નિવારણ કરે છે, તેઓ થોડા વખતને માટે પોતાના વિષયના શક્તિકેન્દ્રોને વશ કરી લે છે. એ કાર્ય અત્યંત તિરસ્કારને પાત્ર છે; કારણ કે પરિણામે વિષયની પાયમાલી થાય છે. પોતાનાજ મનઃકલ્પના બળથી શક્તિકેન્દ્રોને

+ જેના ઉપર પ્રાણવિનિમય ઇત્યાદિના પ્રયોગ કરવામાં આવે તે

* આ વિદ્યાનું રહસ્ય નીચે પ્રમાણે:

વિધાયક-પ્રયોગ કરનાર વિષયને પોતાની સામે બેસાડી તેની નજર પોતાની આંખો સામે સ્થિર કરવાનું કહે છે. ત્યારપછી તેને શિથિલ થવાની એટલે પોતાના શરીર તથા મનને તદ્દન ઢીલું બનાવવાની આજ્ઞા કરે છે. આવી સ્થિતિમાં વિષય આવી જાય એટલે વિધાયકની આજ્ઞાઓ તે ગ્રહણ કરે છે. વિધાયક કહેશે કે "આ [illegible] છે ખાવા માટે" એટલે વિષય [illegible] હાથમાં ધરી ખાવાનો દેખાવ કરે છે. વિષયના મનને નિષ્ક્રિય કરીને તેને પોતાની આજ્ઞાને વશવર્તી કરવું એ આ વિદ્યાનું રહસ્ય છે. અનુવાદક.

થાય લાગી જાય છે. જ્યારે જ્યારે પણ તેઓ દુઃખ, કલેશ ઇ૦ કાંઇ છેજ નહિ એવી ભાવના કરાવીને દુઃખ ઇ૦ દૂર કરવામાં સફળતા મેળવે છે, ત્યારે તેઓ ખરી રીતે એક પ્રકારનો પ્રત્યાહારજ શીખવે છે; કારણ કે તેઓ પોતાના+ વિષેયના મનને એટલે સુધી સબળ બનાવી દે છે કે ઇન્દ્રિયો દુઃખ, કલેશ ઇત્યાદિનું સૂચન કરે તોપણ મન તે સૂચનાઓને ગ્રહણજ કરતું નથી. વશીકરણ વિદ્યાનો પ્રયોગ કરનારા (હિપ્નોટિઝમ કરનારા) પણ ઉપર કહ્યું તેજ પ્રમાણે તેમની આજ્ઞાઓના બળવડે પોતાના વિષેયમાં એક જાતનો અસ્વાભાવિક અને નુકસાનકારક પ્રત્યાહાર ઉત્પન્ન કરે છે. વશીકરણ કરનારાઓની આજ્ઞાનો પ્રભાવ માત્ર રોગી શરીર અને નિર્બળ મનવાળાં મનુષ્યો ઉપરજ પડે છે, અને તેઓ પણ *સ્થિર દૃષ્ટિ અથવા એવા કોઇ ઉપાયવડે વિષેયના મનને વશ કરીને તેને કેવળ જડ, નિષ્ક્રિય ન બનાવી દેવામાં આવે ત્યાંસુધી વિષેયના મન ઉપર વિધાયકની આજ્ઞાની કશી અસર થતી નથી.

જેઓ વશીકરણ કરે છે અથવા શ્રદ્ધાવડે વ્યાધિનું નિવારણ કરે છે, તેઓ થોડા વખતને માટે પોતાના વિષેયના શક્તિકેન્દ્રોને સ્થિર કરી લે છે. એ કાર્ય અત્યન્ત તિરસ્કારને પાત્ર છે કારણ કે પરિણામે વિષેયની પાયમાલી થાય છે. પોતાનાજ સંકલ્પના બળથી શક્તિકેન્દ્રોને

+ જેના ઉપર પ્રાણુવિનિમય ઇ૦ નો પ્રયોગ કરવામાં આવે તે

* આ વિદ્યાનું રહસ્ય નીચે પ્રમાણે

વિધાયક-પ્રયોગ કરનાર વિષેયને કોઇ સ્થાને બેસાડી તેની નજર પોતાની આંખો સામે સ્થિર કરવાનું કહે છે. ત્યાર પછી તેને શિથિલ થવાની એટલે પોતાના શરીર તથા મનને ઢીલું મૂકવાની આજ્ઞા કરે છે આવી સ્થિતિમાં વિષેય આવી જાય એટલે વિધાયકની આજ્ઞાઓને તે ગ્રહણ કરે છે વિધાયક કહેશે કે 'આ નદીમાં તરવા માટે' એટલે વિષેય જમીનને પાણી જાણે છે અને જમીનપર હાથપગ ઘસી તરવાનો દેખાવ કરે છે. વિષેયના મનને નિષ્ક્રિય કરીને તેને પોતાની આજ્ઞાને વશવર્તી કરવું એ આ વિદ્યાનું રહસ્ય છે.   અનુવાદક.

તેના જીવનનો એક ભાગ, તેમની સાંકળોનો એક અકોડો આ ક્રિયાઓ વડે છે. તેટલામાટે હું તમને ચેતવું છું કે તમે કદિ પણ બીજાની પ્રબળશક્તિને તાબે ન થતા; અથવા તો અજાણપણામાં તમારી ઇચ્છાશક્તિનું બળ બીજા ઉપર અજમાવીને તેની પાસમાંથી તમારે દાખલ ન કરતા. અલબત, એ વાત ખરી છે કે ઘણા લોકોના મનને સારે રસ્તે વાળીને તેમને થોડા વખતને માટે લાભ આપી શકાય છે; પણ બીજાના ઉપર પોતાની શક્તિનો પ્રવેશ કરવાથી અજાણપણે કેટલાંએ સ્ત્રીપુરુષોના મનની સ્થિતિ જડ નિષ્ક્રિય જેવી બની ગઇ છે; જાણે તેમના આત્માનું અસ્તિત્વ ગુમ થઇ ગયું હોય તેવા તે નિશ્ચેષ્ટ બની ગયા છે. એટલા માટે હું તમને ચેતવું છું કે જે કોઇ લોકોને અંધશ્રદ્ધા રાખવાનો ઉપદેશ આપે છે અથવા પોતાની ઇચ્છાશક્તિના જોરથી લોકોને વશ કરીને પોતાની પાછળ ઘસડે છે તે અજાણપણે માનવજાતિને એક મોટામાં મોટું નુકશાન પહોંચાડે છે.

એટલા માટે તમે તમારી પોતાની બુદ્ધિના અને મનોબળનો ઉપયોગ કરો. તમારા મન તથા શરીરને તમે પોતેજ વશ કરજો. એક વાત હંમેશાં યાદ રાખજો કે તમે જ્યાંસુધી વ્યાધિગ્રસ્ત ન હો ત્યાંસુધી તમારા સિવાય બીજા કોઇ પણ માણસના મનોબળની તમારા ઉપર અસર નહિ થઇ શકે અને તમને અંધશ્રદ્ધા રાખવાનું કહેનારને ગમે તેવો મહાપુરુષ અથવા સાધુચરિત કહેવાતો હોય તોપણ તેનાથી દૂરજ રહેજો. દુનિયામાં જુદા દેશોમાં નાચનારા કૂદનારા અને બરાડા પાડનારા લોકોના સંપ્રદાય જોવામાં આવે છે તેઓ નૃત્ય અને ગીત સાથે વ્યાખ્યાન કરીને બીજાઓમાં એક પ્રકારનો ચેપ ફેલાવી દે છે. આવા લોકો પણ એક રીતે વશીકરણની મેલી વિદ્યાના પ્રયોગ કરનારાના જેવા જ છે. તીવ્ર લાગણીવાળા માણસો ઉપર થોડા વખતને માટે તેઓ આશ્ચર્યકારક કાબુ મેળવી લે છે અને અત્યંત અફસોસની વાત છે કે પરિણામે તેઓ અનેક માનવ વ્યક્તિઓનું અધઃપતન કરે છે. કોઇ પણ

તેને મુક્ત કરીને તેને અંદર વાળી લેવું. આટલું કોઇ કરી શકે તેા તે ખરેખરેા આત્મિવાન બની શકે અને મુક્તિના માર્ગમાં તેણે પછી લાંબી મજલ કાપી કહેવાય. તેમ ન કરીએ ત્યાંસુધી આપણામાં અને યંત્રમાં કશેા ભેદ નથી.

મનને વશ કરવાનું કામ ઘણુંજ મુશ્કેલ છે. મનને ગાંડા વાંદરાની સાથે સરખાવવામાં આવ્યું છે. કોઇ એક વાંદરેા હતેા. વાંદરાના સ્વભાવ પ્રમાણે તેનેા સ્વભાવ ઘણેાજ ચંચળ હતેા. એની ચંચળતામાં જાણે કોઇને ઉણપ લાગી હેાય તેમ કોઇએ તેને દારૂ પાયેા. એટલે તેા તેની ચંચળતામાં કાંઇ મણા ન રહી. એવી સ્થિતિમાં તેને વીંછી કરડ્યો. માણસને વીંછી કરડે છે તેા તે આખેા દિવસ પછાડા માર્યા કરે છે ત્યારે આ વાંદરાની હાલતનું તેા પૂછવુંજ શું ? અને આટલેથી ન અટકતાં તેના દુઃખમાં કાંઇ બાકી રહ્યું હેાય તેા તે પૂરું કરવા તેના શરીરમાં ભૂતે પ્રવેશ કર્યો. હવે એ વાંદરાની ભયાનક ચંચળતાનું વર્ણન મારે કયા શબ્દોમાં કરવું ' ઉપર કહ્યા તેવા વાંદરાની ચંચળતાની સાથે મનુષ્યના મનની ચંચળતાની સરખામણી કરવામાં આવે છે. સ્વાભાવિક રીતેજ તે હમેશાં ચંચળ હેાય છે. તેમાં તેને રાગ-તૃષ્ણારૂપી મદિરાનેા નિશેા ચડે છે એટલે તેની અસ્થિરતામાં ઘણેા વધારેા થાય છે. રાગનેા અધિકાર તેના ઉપર પરિપૂરેા જામ્યા પછી બીજાઓનું સુખ જોઇને ઉત્પન્ન થતા દ્વેષ-અદેખાઇરૂપી વીંછી તેને કરડે છે અને પછી અહંકારરૂપી ભૂત તેનામાં પ્રવેશ કરે છે. એટલે તે પેાતાને ઘણેાજ મેાટેા માણસ ધારે છે. આવું ચંચળ મન-તેને વશ કરવાનું કામ કેટલું કઠણ હશે તેનેા તમે વિચાર કરેા.

માટે મનનેા સંયમ કરતા શિખવાનેા પહેલેા પાઠ એ છે કે થેાડીવાર સુધી ચુપકી પકડીને બેસી રહેવું અને મન જ્યાં ભટકે ત્યાં તેને ભટકવા દેવું. એ તેા વાંદરાના જેવું છે એટલે કુદાકૂદ કર્યાજ કરવાનું; માટે એ જેટલું કૂદે તેટલું તેને કૂદવા દેવું. તમે માત્ર ધીરજથી એની

તો કોઇ પણ જાતનો અવાજ આપણે કાને ન પડે. આવા પ્રકારનો મનનો સંયમ તેનું નામ પ્રત્યાહાર છે. આ કામ એક દિવસમાં સાધ થઇ જાય એવું નથી. કદાચ વરસોસુધી પણ તેની પાછળ ધીરજથી રોજ અભ્યાસ કરવો પડે.

પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થયા પછી "ધારણા" કરવાની લાયકાત આવે છે. પ્રત્યાહારની ક્રિયા સંપૂર્ણ રીતે કરવાની શક્તિ આવે ત્યારપછી ધારણાનો અભ્યાસ શરૂ કરવો. "ધારણા" એટલે મનને શરીરની અંદરના અમુક ભાગમાં અથવા બહારના કોઇ પદાર્થમાં ધારણ કરવું અર્થાત સ્થાપિત કરવું. શરીરની અંદરના અમુક ભાગમાં સ્થાપિત કરવું એનો અર્થ એ છે કે, મનને શરીરનાં બીજાં તમામ સ્થાનમાંથી અલગ કરીને બળપૂર્વક શરીરના ચોક્કસ ભાગમાંજ સ્થિર કરી રાખવું. દાખલા તરીકે હું મારા મનને મારા હાથમાં સ્થિર કરું તો તે વખતે તે શરીરના બીજા કોઇ પણ ભાગમાં જવું ન જોઇએ. તે વખતે મને એકલા હાથનુંજ ભાન રહે. આ પ્રમાણે ચિત્ત એટલે મનોવૃત્તિ કોઇ મુકરર સ્થાનમાંજ સ્થિર થઇ રહે એવી સ્થિતિને ધારણા કહે છે. ધારણાના અનેક પ્રકાર છે. ધારણાનો અભ્યાસ કરતી વખતે કલ્પનાની પણ મદદ લીધાથી લાભ થાય છે. ધારો કે હૃદયના મધ્ય ભાગમાં એક બિન્દુની ઉપર આપણે મનને ધારણ કરવાનું છે. હવે આ ક્રિયા ઘણી અઘરી કહેવાય. એ સિદ્ધ કરવાનો સહેલો ઉપાય એ છે કે, હૃદયની ઉપર એક તેજોમય કમળ છે એવી કલ્પના કરો, અને પછી ત્યાં આગળ મનને સ્થિર કરો. અથવા મસ્તિષ્કમાં જે સહસ્રદલ કમળ છે તેને અત્યંત તેજસ્વી કલ્પીને ત્યાં ધારણા કરો. અથવા આગળ આપણે કહી ગયા તે સુષુમ્નાના માર્ગમાં જે ચક્રો છે, તેમને તેજસ્વી કલ્પીને ત્યાં મનને સ્થિર કરો.

યોગી થવાની ઇચ્છા રાખનારે લાગલાગટ અભ્યાસ તો કરતાજ રહેવું જોઇએ. બની શકે ત્યાંસુધી તેણે એકાંત સ્થાનમાંજ રહેવું. જુદી જુદી પ્રકૃતિનાં માણસોના સહવાસથી મનની અસ્થિરતા વધે છે.

એકાગ્રતા પણ વધતી ચાલે, એવી રીતની ધીમી પ્રગતિ કરવાની જેમની ઇચ્છા હોય, તેમણે પણ અતિ આહાર તો નજ કરવો.

યોગાભ્યાસમાં સારી પ્રગતિ થયા પછી શરીરનું બંધારણ એવું સૂક્ષ્મ બની જાય છે કે, આહારમાં નહિ જેવી અનિયમિતતાથી પણ આખા શરીરની સ્વસ્થતામાં ભંગ થાય છે. માટે જેમને આ દિશામાં જલદી પ્રગતિ કરવી હોય તેમણે ખોરાકની બાબતમાં બહુજ સાવધાન રહેવું. મન ઉપર સંપૂર્ણ કાબુ આવી ગયો ન હોય ત્યાંસુધી એક કોળીઓ પણ વધારે ખવાઇ જવાથી આખા શરીરયંત્રમાં ગડબડાટ મચી રહે છે. તમે અનુભવથી જોઇ શકશો કે જ્યારે તમે મનને એકાગ્ર કરવાનો આરંભ કરશો, ત્યારે એક ટાંકણી જેવી નજીવી ચીજ પડે તો પણ જાણે મોટો ધડાકો થયો હોય એવું મગજમાં થવા લાગશે. જેમ જેમ ઇન્દ્રિયોની સૂક્ષ્મતા વધતી જશે તેમ તેમ સૂક્ષ્મ અને તેનાથીએ સૂક્ષ્મ અનુભવો થવા લાગશે. આ બધી અવસ્થાઓમાંથી યોગવિદ્યાના અભ્યાસીએ પસાર થવાનું છે, અને જે કોઇ ખંત રાખીને સતત પ્રયત્ન કર્યા કરશે તેને અવશ્ય તેમાં સફળતા મળશે. વાદવિવાદ અને બીજી જે જે પ્રવૃત્તિથી ચિત્ત વ્યગ્ર થાય, તે સર્વનો તેમણે સર્વથા ત્યાગ કરવો જોઇએ. ખાલી બુદ્ધિનીજ સાઠમારી કર્યા કરવાથી તો ઊલટું નુકસાનજ થાય છે; ચિત્તની શાન્તિનો એથી ભંગ થાય છે અને મનની ચંચળતા વધી પડે છે. માટે મિથ્યા જડવાદ છોડીજ દેવો. પુસ્તકો પણ જેમણે આત્મસાક્ષાત્કાર કર્યો હોય એવા પુરુષોનાંજ વાંચવાં.

કાલુ માછલીના જેવા થઓ. હિંદમાં એક સુંદર લોકકથા કહેવાય છે કે, સ્વાતિ નક્ષત્રમાં જ્યારે વરસાદ પડે છે ત્યારે વરસાદના પાણીનું એકાદ ટીપું કાલુ માછલીના શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે અને તેનું મોતી બંધાય છે. કાલુ માછલીને આ વાતની ખબર હોય તેમ તે પણ સ્વાતિ નક્ષત્ર બેસે એટલે પાણીની સપાટી ઉપર આવે છે અને વરસાદનું ટીપું ઝીલી લેવાની આતુરતાપૂર્વક રાહ જુએ છે મોઢામાં વરસાદનું એક ટીપું

ભોગ બની જાય. એ સિવાયના બીજા તમામ વિચારોને તમારા મન-
માંથી કહાડી નાખો. સિદ્ધિ મેળવવાનો આ એકજ ઉપાય છે; અને જે
મહાત્માઓ, સાધુ પુરુષો થઈ ગયા છે તે આ રીતેજ થયા છે. જગતમાં
ગ્રામોફોનની માફક વાંચેલું અને સાંભળેલું ગોખીને બોલી જનારા
પણ છે. આપણે જો કૃતાર્થજ થવું હોય અને બીજાઓનો પણ
ઉદ્ધાર કરવો હોય, તો એવી ઉપલકીઆ બાબતો અને રીતો
છોડી દઈને સત્યની શોધમાં એકનિષ્ઠાથી ઉંડા ઉતરી જવું જોઈએ.
આ રસ્તે આગળ વધવાનું પહેલુંજ પગથીયું એ છે કે, મનને જરા
પણ ભ્રમ ન થવા દેવું, અને જેમની સાથે વાતચીત કરવાથી અને
જેમના સમાગમથી મન ચંચળ અને ભ્રમ થાય એમ હોય, તેમનો સંગ
છોડી દેવો. અમુક માણસો, અમુક જગ્યાઓ અને અમુક ખોરાક તરફ
સ્વાભાવિક રીતેજ આપણા અભ્યાસીને અણગમો આવે છે અને તેણે
તે સર્વનો ત્યાગ કરવો. જેમને ઉંચામાં ઉંચી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાની ઉમેદ
હોય તેમણે તો માનવસમાજની સંગતનો ત્યાગ કરીને કેવળ એક-
[illegible] જેવું [illegible] સુખ કરીને પરિશ્રમ કરો અને [illegible] માર્ગમાં
આગળ ને આગળ વધ્યા જાઓ. પરિણામની પરવા ન કરતા [illegible]
[illegible] કરવાથી [illegible] અદ્દિનામ [illegible]
[illegible] પ્રાપ્ત કરીને [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

બીજી બાજુએ એમ પણ જોવામાં આવે છે કે, મારા શરીરની અંદર રહેલી અનેક વસ્તુઓનું મને જરાએ ભાન થતું નથી. શરીરની અંદરના ભાગનાં યંત્રો, મગજના નાના પ્રકારના અંશ, એ સંબંધી કોઇને જરા-એ ભાન હોતું નથી.

હું અન્ન ખાઉં છું તેનું મને ભાન હોય છે; પણ તે અન્નમાંથી પોષક તત્ત્વને હું ખેંચી લઉં છું તેનું મને ભાન હોતું નથી. એ ખોરાકમાંથી રુધિર બને છે તે પણ મારી જાણમાં આવતું નથી. વળી એ રુધિરદ્વારા શરીરના જુદાં જુદાં અવયવોને બળ મળે છે તેની પણ મને ખબર હોતી નથી. પણ તે છતાં આ બધી ક્રિયાઓ હું કરું છું એ વાતની તો ના પાડી શકાય એમ નથી; કારણ કે જેટલી ક્રિયાઓ થાય છે તે દરેક ક્રિયા દીઠ એક એક કર્તા જુદો જુદો ગણીએ તો તો મારા શરીરમાં વીસ પચીસ જીવો હોવા જોઇએ; પરંતુ તેમ તો છેજ નહિ.

પરંતુ એ બધી ક્રિયાઓ હુંજ કરું છું અને બીજો કોઇજ નહિ તેની સાબિતી શું? કોઇ એમ કહેશે કે મારું કામ તો માત્ર ખોરાક ચાવવાનુંજ છે અને તેને પચાવનાર તથા તેના વડે શરીરનું પોષણ કરનાર તો બીજો કોઇ હોવો જોઇએ પણ એવી દલીલ ટકી શકે એમ નથી, કારણ કે જે જે કામ આપણાથી અજાણપણે થાય છે તે બધાંએ આપણે ઇચ્છાપૂર્વક અને આપણને ખબર પડે તેવી રીતે પણ આપણે કરી શકીએ તેમ છીએ એમ સાબિત થઇ ચૂક્યું છે. હાલમાં નહિ આપણું હૃદય [illegible] કરે છે અને એમાં આપણે [illegible] નથી [illegible] કરતા મનુષ્યને [illegible] હૃદયની ગતિ [illegible] એકદમ [illegible] અજાણપણે [illegible] છે કે જે જે [illegible] આપણેજ છીએ. [illegible]

ઉંઘવા પહેલાં તેનામાં જેટલું જ્ઞાન હતું તેટલું ને તેટલુંજ જાગવા પછી પણ જોવામાં આવે છે. એના જ્ઞાનમાં કશોજ વધારો થએલો જણાતો નથી. પ્રકાશ જોવામાં નથી આવતો; ત્યારે સમાધિસ્થ મનુષ્ય સમાધિ-પ્રવેશની પૂર્વે અજ્ઞાની હોય છે, તે સમાધિમાંથી ઉત્થાન થવા પછી મહાજ્ઞાની બની રહે છે.

હવે એ બેઉ અવસ્થાઓ વચ્ચે આટલો બધો તફાવત હોવાનું કારણ શું ? એક સ્થિતિમાંથી મનુષ્ય જેવો હતો તેવો ને તેવોજ પાછો આવે છે અને બીજી સ્થિતિમાંથી તે જ્ઞાનનો પૂર્ણ પ્રકાશ પામીને મહા સાધુ, પયગંબર અથવા સિદ્ધ પુરૂષ બનીને બહાર નીકળે છે. તેના સ્વભાવમાં ભારે પરિવર્તન થએલું દેખાય છે. તેના જીવન ઉપર નવીન પ્રકાશ પડયો હોય છે અને તે નવીન સ્વરૂપજ ધારણ કરે છે. બેઉ સ્થિતિના પરિણામમાં આટલું મોટું અંતર છે. પરિણામ જુદાં હોય તો તેનાં કારણ પણ જુદાંજ હોવાં જોઇએ. જે જ્ઞાનના પ્રકાશનો અનુભવ પેલા મનુષ્યને સમાધિમાં થયો, તે જ્ઞાન, જ્ઞાનભૂમિકામાં મન–બુદ્ધિવડે પ્રાપ્ત થતા જ્ઞાન કરતાં ઘણા ઉંચા પ્રકારનું છે. એ જ્ઞાન જે જ્ઞાનાતીત ભૂમિકામાંથી પ્રાપ્ત થાય છે તેનું બીજું નામ સમાધિ છે.

આ પ્રમાણે મેં તમને સમાધિનું સ્વરૂપ સંક્ષેપમાં સમજાવ્યું. હવે આપણા જીવનમાં એ સમાધિની ઉપયોગિતા શી છે ? તેનો વિચાર કરીએ. આપણું મન, જે જે કામ જ્ઞાનપૂર્વક કરે છે તેનું અર્થાત આપણી બુદ્ધિનું કાર્યક્ષેત્ર બહુજ સાંકડું છે. મનુષ્યની બુદ્ધિ એક ક્ષુદ્ર કુંડાળામાંજ ગતિ કરી શકે છે એ સીમાની પેલી મેર તે જઇ શકતી નથી. તે છતાં જે પરમ તત્ત્વને મનુષ્ય ઘણુજ મૂલ્યવાન માને છે તેનું સ્થાન બુદ્ધિના એ સાંકડા કુંડાળાની પેલી બાજુએ છે. આત્મા અવિનાશી છે કે નહિ, ઇશ્વરનું અસ્તિત્વ સાચું છે કે મિથ્યા, આ અખિલ વિશ્વનો નિયંતા, પરમજ્ઞાનસ્વરૂપ કોઇ છે કે નહિ, એવા એવા અનેક મહાપ્રશ્નો બુદ્ધિથી આઘેરા પ્રદેશના છે. મનુષ્યની બુદ્ધિ એના જવાબ

શું ઉત્તર આપી શકશો ? અમુક કૃત્ય સારું છે કે નઠારું, તે મારે કેવીરીતે જાણવું ? મારામાં રહેલી સુખ મેળવવાની વાસનાથી હું કામ કરવાને પ્રેરાઉં છું. એ વાસનાથી પ્રેરાઈને તેને તૃપ્ત કરવાના ઉપાય શોધું છું. એ મારો સ્વભાવ છે. આથી વધારે હું કંઇ જાણતો નથી. મને અમુક અભિલાષાઓ છે. મારે તેને તૃપ્ત કરવી છે. તેમાં બીજાને શું ? બીજો તેમાં શામાટે ડખલ કરે ? મનુષ્યજીવનને લગતાં મહાન્ સત્યો, જેમકે નીતિ, આત્માનું અમરત્વ, ઈશ્વર, પ્રેમ, બંધુભાવ, સાધુતા અને એ સર્વ ઉપરાંત નિઃસ્વાર્થપરાયણતા એ બધા મહાસત્યો આપણને ક્યાંથી પ્રાપ્ત થયાં ?

સમગ્ર નીતિશાસ્ત્ર મનુષ્યનાં તમામ કાર્યો અને વિચારસૃષ્ટિ એકજ ભાવનાના પાયા ઉપર અવલંબી રહેલાં છે, અને તે ભાવના નિઃસ્વાર્થપરાયણતા છે. મનુષ્યજીવનની સાથે સંબંધ ધરાવતી તમામ ભાવનાઓને "નિઃસ્વાર્થપરાયણતા" એટલા એક શબ્દમાંજ દર્શાવી શકાય છે. કોઈ પૂછશે કે " મારે નિઃસ્વાર્થી થવું જોઇએ તેનું કારણ શું ? " નિઃસ્વાર્થતાનું પ્રયોજન શું છે ? અથવા મારે નિઃસ્વાર્થી થવું હોય તો તેટલું મનોબળ, આધ્યાત્મિક બળ મારે કોની પાસેથી પ્રાપ્ત કરવું ? તમે કહો છો કે ' અમે ઉપયોગવાદી છીએ ' ' અમે બુદ્ધિવાદી છીએ; " પણ તમારા ઉપયોગવાદ મત માટે તાત્વિકાત્મક કારણ નહિ બતાવી શકે તો હું કહીશ કે તમે બુદ્ધિવાદી નથી પણ તેથી વિપરીત છો. મારે સ્વાર્થી શા માટે ન થવું તેનું મને કારણ બતાવો. અલબત્ત નિઃસ્વાર્થતાની ભાવના કવિતાની દ્રષ્ટિએ બહુ સુંદર છે, પણ કવિતા એ કંઇ દલીલ નથી. મારે તો તેનું કારણજ જોઇએ. શામાટે મારે નિઃસ્વાર્થી થવું ? શામાટે મારે સાંદ્ગચરિત થવું ? અમુક માણસના કહેવા માટે એમ કરવું જોઇએ એવી દલીલ મારી આગળ નહિ ચાલે. હું નિઃસ્વાર્થી થાઉં એમાં મને લાભ શો ? ઉપયોગવાદ એટલે ઘણાંમાં ઘણું હિત, તો હું કહીશ કે મારું ઘણામાં ઘણું હિત અથવા સુખ તો મારો સ્વાર્થ સાધવામાં છે.

સિદ્ધાંત આપણે તારવી શકીએ છીએ કે, તેમને આ જ્ઞાન એકલી બુદ્ધિ વડે વિચાર કરતાં કરતાં મળ્યું નથી, પણ જગતથી પેલી પારના અતીન્દ્રિય પ્રદેશમાંથી પ્રાપ્ત થયું છે.

હવે એ વિષે યોગશાસ્ત્ર શું કહે છે તે જોઇએ. યોગશાસ્ત્ર કહે છે કે આ જ્ઞાન બુદ્ધિથી પેલી પારના પ્રદેશમાંથી મળ્યું, એમ જે પેલા મહાત્માઓ કહી ગયા છે એ વાત સત્ય છે; પણ સાથે એટલું પણ ઉમેરે છે કે એ જ્ઞાન બીજે કોઇ ઠેકાણેથી નહિ પણ તેમની અંદરથીજ પ્રાપ્ત થએલું છે

યોગવિદ્યા કહે છે કે અંતઃકરણની પોતાનીજ એક ચોક્કસ ઉચ્ચ અવસ્થા છે કે જે અવસ્થામાં તે બુદ્ધિ અને અહંભાવની પેલી પાર ઇન્દ્રિયાતીત પ્રદેશમાં ચાલ્યું ગએલું હોય છે. એ ઉચ્ચ ભૂમિકામાં જ્યારે તે પહોંચી જાય છે ત્યારે, જે જ્ઞાનને એકલી બુદ્ધિ ગ્રહણ કરી શકતી નથી તે જ્ઞાન તે મનુષ્યને પ્રાપ્ત કરી આપે છે. એવી સ્થિતિમાં ખરેખરું પારમાર્થિક જ્ઞાન–ઇન્દ્રિયજન્ય જ્ઞાન કરતાં વિશેષ ઉંચા પ્રકારનું જ્ઞાન તેને પ્રાપ્ત થાય છે; કે જે જ્ઞાન મન–બુદ્ધિથી પણ ગમ્ય નથી, જ્યાં તર્ક અને વિચારની ગતિ પહોંચી શકતી નથી. તે જ્ઞાન તો અમુક કોટિના મનુષ્યોને કોઇ કોઇ વાર ઓચિંતું સહેજે તેમ આપોઆપ પ્રાપ્ત થઇ જાય છે. એ અતીન્દ્રિય જ્ઞાન કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવું તેની વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ વિષે એ મનુષ્યો કશું જાણતા હોતા નથી; પણ તેથી કરીને તેમને જ્ઞાનની પ્રાપ્તિમાં કોઇ જાતની ઉણપ આવતી નથી. આથી કરીને એ લોકો સામાન્ય રીતે એમજ માની લે છે કે એ જ્ઞાન કોઈ બહારના પ્રદેશમાંથી આવતું હશે. આ પારમાર્થિક જ્ઞાન જેને ઇશ્વરપ્રેરિત જ્ઞાન કહેવામાં આવે છે તે બધા દેશોમાં એકનું એકજ હોવા છતાં તેની પ્રાપ્તિ સંબંધી જુદી જુદી વાતો શા કારણથી પ્રચલિત થઇ હશે તે આ ઉપરથી સમજાઇ જશે. કોઇ મહાત્માને અમુક દેવદૂતે આવીને જ્ઞાન આપ્યું, કોઇને સ્વયં ભગવાનેજ દર્શન આપીને ઉપદેશ કર્યો, એવી એવી અનેક કથાઓ

જેવું છે. તેમાંથી સત્યનું, સમતાનું તારણ કહાડવું હોય તો બુદ્ધિ અને તર્કના પ્રદેશની પાર ગયા વગર છૂટકો નથી. પણ એ કામ ધીરેધીરે, પદ્ધતિસર સાધના કરીને, વૈજ્ઞાનિક ઉપાયોદ્વારા થવું ઘટે છે; અને સર્વ પ્રકારના વહેમ અને ભ્રમણાઓથી મનને સંપૂર્ણ રીતે મુક્ત રાખવાની જરૂર છે. જેમ વિજ્ઞાનને લગતા કોઇ પણ એક વિષયનો અભ્યાસ કરતી વખતે તે વિષયને માટે વિદ્વાનોએ મુકરર કરેલી પદ્ધતિનુંજ અનુસરણ કરવું પડે છે; તેમ યોગવિદ્યાના અભ્યાસને માટે મુકરર કરેલી પદ્ધતિજ ગ્રહણ કરવી જોઇએ. શરૂઆતમાં બુદ્ધિનો આધાર લઇનેજ યોગમાર્ગમાં પ્રગતિ કરવી. બુદ્ધિ આપણને જ્યાંસુધી લઇ જાય ત્યાંસુધી જવું. એમ કરતાં કરતાં એકવાર આપણે એવી અવસ્થા પ્રાપ્ત કરીશું કે, જ્યાં બુદ્ધિ આપણી સાથે નહિ આવી શકે ત્યાં આગળ બુદ્ધિથી પર, ઇન્દ્રિયાતીત સર્વોચ્ચ પ્રદેશમાં જવાનો માર્ગ આપણી બુદ્ધિજ આપણને દૂર રહી રહી બતાવી દેશે. કોઇ પણ માણસ આપણી આગળ આવીને કહે કે હું ઇશ્વરીય ભાવથી આવિષ્ટ થએલો છું. અને વાત કરતાં કરતાં બુદ્ધિને રૂચે નહિ એવી વાતો કહેવા માંડે, તો તેનું કહ્યું માનવા નહિ. એમ કરવાનું કારણ એ છે કે જે ત્રણ અવસ્થાઓની હું તમને હમણાં વાત કરી ગયો-જેમકે પ્રાણીઓમાં જોવામાં આવતું સહજાત જ્ઞાન, વિચારપૂર્વક જ્ઞાન અને જ્ઞાનાતીત અવસ્થા-એ ત્રણેમાં એકનું એકજ મન રહેલું હોય છે. મનુષ્યને ત્રણ મન નથી પણ એકજ મનની જુદી જુદી અવસ્થાઓ છે. એક અવસ્થામાંથી બીજી અવસ્થામાં મનની ઉત્ક્રાન્તિ થતી જાય છે, તેમ તેમ તે ઉંચેની ભૂમિકામાં પ્રવેશ કરવા લાગે છે. સહજાત જ્ઞાનમાંથી વિચારપૂર્વક જ્ઞાનનો ઉદ્ભવ થાય છે અને વિચારપૂર્વક જ્ઞાનમાંથી જ્ઞાનાતીત અવસ્થા તેને પ્રાપ્ત થાય છે. આ ત્રણે અવસ્થાઓ એક બીજાની વિરોધી નથી. એક અવસ્થામાં જે જ્ઞાન મળ્યું હોય તેનું બીજી અવસ્થામાં ખંડન નથી થતું, પણ તેમાં જે ઉણપ હોય તેની પૂર્તી થાય છે. ખરેખરી જ્ઞાનાતીત અવસ્થામાંથી જે જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય

ખરી; પરંતુ એ ઉપરાંત નકશાની બીજી ઉપયોગિતા નથી. ઈશ્વરીય જ્ઞાન માત્ર અમુકજ પુસ્તકમાં કે અમુકજ શાસ્ત્રમાં છે એવો કથન કરતાં, ઈશ્વરની વધારે ભયાનક નિંદા બીજી હોઇ શકે નહિ. મનુષ્યો ઈશ્વરને અનંત કહે છે અને છતાં તેને એક નાનકડી ચોપડીમાં પૂરી મૂકવાની ધૃષ્ટતા કરે છે ! અમુક પુસ્તકમાંજ ઈશ્વર સંબંધી જ્ઞાન ભરેલું છે એનુ માનવાની ના પાડનારાં લાખો માણસોની કતલ થએલી છે. અમુક શાસ્ત્રમાં લખેલી બાબતો અમે માનતા નથી એમ કહેવાના ગુન્હા માટે લાખો મનુષ્યોએ પ્રાણ ખોયા છે. એ હત્યાકાંડનો જમાનો તો જો કે હવે પૂરો થયો છે પણ જગતની દૃષ્ટિ હજીપણ વિચાર, અભ્યાસ વગેરેના બદલે અંધશ્રદ્ધામાં અને પુસ્તકોમાંજ ભયંકર રીતે બંધાઇ રહેલી છે.

વૈજ્ઞાનિક રીતે સાધન કરીને જ્ઞાનાતીત અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી હોય તે મે રાજયોગમાં [illegible] પતંજલિના બતાવ્યા છે તેનો ક્રમવાર અભ્યાસ કરવો જોઇએ. ગયા વ્યાખ્યાનમાં મે તમને પ્રત્યાહાર અને ધારણાવિષે કંઇ કહ્યું હતું. [illegible] [illegible] ધારણાવિષે વિવેચન કરીને દેહની અંદરના અથવા બહારના કોઇ પણ સ્થાનમાં મનને અમુક વખતસુધી સ્થિર કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય એટલે તે [illegible] [illegible] એકજ દિશામાં અખંડ પ્રવાહે રહેલી રહેવા [illegible] [illegible] સ્થિતિને ધ્યાન કહે [illegible] જ્યારે ધ્યાનનું સાધન એટલું ઉચ્ચ પ્રકારનું થઇ જાય કે બાહ્ય [illegible] અંશને છોડી [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] પરમપ્રકાશમાં સંપૂર્ણ પણે લીન થઇ જાય, તે સ્થિતિનું નામ સમાધિ. ધ્યાન ધારણા અને સમાધિ એ ત્રણ ક્રિયાઓને એકત્ર કરીને તેનું નામ સંયમ [illegible] [illegible] પણ વસ્તુ ઉપર અમુક [illegible] [illegible] થઇ [illegible] અને પછી એ પ્રમાણે અખંડ [illegible] [illegible] [illegible] સ્વરૂપમાં લીન થઇ શકે, તો એવા શક્તિસંપન્ન મનુષ્યને કંઇ [illegible] મેળવવાનું રહેતું નથી. તેને માટે પછી કશુંજ અશક્ય નથી.

ધ્યાનમય અવસ્થા એ [illegible] અવસ્થા છે પરંતુ જ્યાંસુધી

તેમને પૃથક્‌રૂપે શામાટે અનુભવી ન શકીએ ?

અમુક સમય પર્યન્ત સાધના કરતાં કરતાં મન સારી રીતે દૃઢ થાય અને કાબુમાં આવી રહે, તથા સૂક્ષ્મ અનુભવો ગ્રહણ કરવાની શક્તિનો વિકાસ થાય, ત્યારે મનને ધ્યાનમાં જોડવાનો સમય આવે છે. પ્રથમ તો કોઈ સ્થૂળ પદાર્થના ધ્યાનથી આરંભ કરવો; અને એમ કરતાં કરતાં સૂક્ષ્મનું ધ્યાન કરવાની યોગ્યતા આવે છે; તથા છેવટે નિર્વિષય એટલે નિર્વિકલ્પ ધ્યાન કરવાની શક્તિ પણ પ્રાપ્ત થાય છે. શરૂઆતમાં તો મનને ઇંદ્રિયજ્ઞાનનાં બાહ્ય કારણોમાં યુક્ત કરવું. ત્યાર પછી જ્ઞાનતંતુઓની ગતિમાં અને ત્યાર પછી માનસિક પ્રતિક્રિયામાં પરોવી તેનો અનુભવ કરવા માંડવો. જ્યારે બાહ્ય પદાર્થને એકાગ્ર ચિત્તથી જોવાની નિપુણતા આવી, એટલે પછી સર્વ સૂક્ષ્મ પદાર્થો અને સ્વરૂપોને જોવાની શક્તિ પણ આવી જાય છે. એવી રીતે મનમાં શરીરની અંદર ચાલી રહેલી સૂક્ષ્મગતિ જાણવાની શક્તિ કેળવાય, એટલે પછી તે પોતાના તેમજ બીજાના મનના વિકારો પણ સમજી શકે છે. તે એટલે સુધી કે તે વિકારોની બાહ્ય પ્રતિક્રિયા થવા પામે તે પહેલાં તો યોગી તેને જોઈ શકે છે. આ પ્રમાણે માનસિક પ્રતિક્રિયાઓ જાણવાની શક્તિ આવી ચૂકી એટલે પછી યોગીને આપોઆપજ અનેક વાતોનું જ્ઞાન થઈ શકે છે. કારણ કે પ્રત્યેક પદાર્થ અને પ્રત્યેક વિચાર એ આપણી માનસિક પ્રતિક્રિયાનુંજ પરિણામ છે. આવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત થયા પછી યોગીને પોતાના મનનું પણ પૂરું અવલોકન થાય છે અને મનના સર્વ ભેદો તેના સમજવામાં આવી જાય છે. આ યોગીને અનેક પ્રકારની શક્તિઓ પ્રાપ્ત થાય છે પરંતુ જો તેમનાં એકાદ પણ શક્તિ–સિદ્ધિમાં ફસાયો તો તેની આંતરિક પ્રગતિમાં અટકાવ પડે છે આગળનો પાછળ બાહ્યવસ્તુસ્થિતિઓમાં લોભાયમાન એટલો બધો અનર્થ રહેલો છે! મનને દૃઢ રાખીને સિદ્ધિઓને પણ જે તુચ્છ ગણી શકે અને મનરૂપી સમુદ્રના તમામ તરંગોનું દમન કરી શકે, તેજ યોગી પરમ લક્ષ્યને

તેમને પથરૂપે શા માટે અનુસરી ન શકીએ ?

અમુક સમય પર્યન્ત સાધના કરતાં કરતાં મન સારી રીતે દઢ થઈ અને કાબૂમાં આવી રહે, તથા સૂક્ષ્મ અનુભવો ગ્રહણ કરવાની શક્તિનો વિકાસ થાય, ત્યારે મનને ધ્યાનમાં જોડવાનો સમય આવે છે. પ્રથમ તો કોઈ સ્થૂળ પદાર્થના ધ્યાનથી આરંભ કરવો; અને એમ કરતાં કરતાં સૂક્ષ્મનું ધ્યાન કરવાની યોગ્યતા આવે છે; તથા છેવટે વિષયરહિત એટલે નિર્વિકલ્પ ધ્યાન કરવાની શક્તિ પણ પ્રાપ્ત થાય છે. શરૂઆતમાં તો મનને ઇંદ્રિયજ્ઞાનના બાહ્ય કારણોમાં યુક્ત કરવું. ત્યાર પછી જ્ઞાનતંતુઓના ગતિમાં અને ત્યાર પછી માનસિક પ્રતિક્રિયામાં પરોવી તેનો અનુભવ કરવા માંડવો. ત્યારે બાહ્ય પદાર્થને એકાગ્ર ચિત્તથી જોવાની નિપુણતા આવી, એટલે પછી સર્વ સૂક્ષ્મ પદાર્થો અને સ્વરૂપોને જાણવાની શક્તિ પણ આવી જાય છે. એવી રીતે મનમાં શરીરની અંદર ચાલી રહેલ ક્રમમાં જાણવાની શક્તિ કેળવાય, એટલે પછી તે પોતાના તેમજ બીજાના મનના વિકારો પણ સમજી શકે છે. તે એટલે સુધી કે તે વિકારની બાહ્ય પ્રતિક્રિયા થવા પામે તે પહેલાં તો યોગી તેને જાણી શકે છે. આ પ્રમાણે માનસિક પ્રતિક્રિયાઓ જાણવાની શક્તિ આવી ચૂકી એટલે પછી યોગીને આપોઆપજ અનેક વાતોનું જ્ઞાન થઈ શકે છે કારણ કે પ્રત્યેક પદાર્થ અને પ્રત્યેક વિચાર એ આપણી માનસિક પ્રતિક્રિયાનુંજ પરિણામ છે. આવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત થયા પછી યોગીને પોતાના મનનું પણ પૂરું અવગાહન થાય છે અને મનના સર્વ ભાગ તેના સમજવામાં આવી જાય છે. આ યોગીને અનેક પ્રકારની શક્તિઓ પ્રાપ્ત થાય છે પરંતુ જો તેમાંની એકાદ પણ શક્તિ–સિદ્ધિમાં ફસાયો તો તેની આંતરિક પ્રગતિમાં અટકાવ પડે છે. ભોગની પાછળ બાહ્યવસ્તુસ્થિતિઓમાં લોભાવામાં આટલો બધો અનર્થ રહેલો છે ! મનને દઢ રાખીને સિદ્ધિઓને પણ જે તુચ્છકારી શકે અને મનરૂપી સમુદ્રના તમામ તરંગોને શમન કરી શકે, તેજ યોગના પરમ લક્ષ્યને

ઉપાંશુ જપ કહે છે. એ મધ્યમ ગણાય છે. જે જપ લેશ માત્ર પણ ઉચ્ચાર વિના, માત્ર મનમાં ને મનમાંજ થયા કરે અને તેની સાથે મંત્રના અર્થનું સ્મરણ ચાલુ રહે. તે માનસિક જપ કહેવાય છે અને તે સૌથી શ્રેષ્ઠ મનાય છે.

ઋષિઓએ શૌચના બાહ્ય અને આંતર એવા બે પ્રકાર કહ્યા છે. મૃત્તિકા, પાણી વગેરેથી શરીરને ધોઇને સાફ રાખવું એને બાહ્ય શૌચ કહે છે. એમાં સ્નાન ઇત્યાદિનો સમાવેશ થઇ જાય છે. બાહ્ય અને આંતર બેઉ પ્રકારનું શૌચ આવશ્યક છે. અંતરની પવિત્રતા સાચવીએ પણ બહારથી મલિન રહીએ તો શૌચ સંપૂર્ણ ન કહેવાય. જ્યારે બેઉ પ્રકારના શૌચ જાળવવાનું ન બને તેવું હોય, ત્યારે એકલો અંતરનો શૌચ સાધવો એ એકલી બાહ્ય શુદ્ધિ સાધવા કરતાં વધારે હિતકારી છે; પરંતુ બેઉ પ્રકારના શૌચનું પાલન કર્યા વગર યોગની સાધનામાં જોઇએ તેવી અનુકૂળતા મળતી નથી. "ઇશ્વરપ્રણિધાન" નો અર્થ ભગવદ્‌ભક્તિ છે. પરમાત્માની સ્તુતિ, પૂજન, નામસ્મરણ અને તેના ગુણમહિમાનું કીર્તન એ તેની ભક્તિ છે.

યોગનું ત્રીજું અંગ "આસન" છે. છાતી, ખભા અને માથું એ ત્રણ સીધી લીટીમાં રહે અને શરીરને સુખપૂર્વક કુદરતી સ્થિતિમાં રખાય, એટલુંજ આસનના સંબંધમાં પૂરતું છે. ચોથું અંગ "પ્રાણાયામ" છે. પ્રાણ એટલે શરીરમાં રહેલી જીવનશક્તિ અને આયામ એટલે સંયમ. પ્રાણાયામના ઉત્તમ મધ્યમ અને અધમ એવા ત્રણ પ્રકાર છે અને તે પ્રત્યેક પ્રકારનાં ત્રણ ત્રણ અંગ છે. એ અંગોના નામ પૂરક, કુંભક અને રેચક છે. જે પ્રાણાયામમાં ૧૨ સેકન્ડ સુધી વાયુનો પૂરક કરવામાં આવે તે અધમ પ્રાણાયામ કહેવાય છે. ૨૪ સેકન્ડ સુધીનો મધ્યમ અને ૩૬ સેકન્ડ સુધીનો પૂરક પ્રાણાયામ ઉત્તમ ગણાય છે. જે પ્રાણાયામમાં મુખ્ય ચિન્હોરૂપે પ્રથમ પ્રસ્વેદ વળી પછી કંપન થાય અને છેવટે આસન અંતરિક્ષમાં અદ્ધર થાય, તેને સર્વોત્તમ પ્રાણાયામ ગણ્યો છે. વેદનો

થતા હોય, જંગલી જાનવરો વસતાં હોય, ચાર રસ્તા ભેગા થતા હોય, ઉધાઇના રાફડા જામ્યા હોય, ભય હોય, કોલાહલ હોય, દુષ્ટ માણસો વસતા હોય, એવું સ્થાન યોગસાધનને માટે અયોગ્ય છે. જ્યારે શરીરમાં અત્યંત આળસ ભરાઇ ગયું હોય અથવા શરીર સ્વસ્થ ન હોય, મન ચિંતાતુર કે વ્યગ્ર હોય, તે વખતે યોગનું સાધન કરવું નહિ. જ્યાં તમારા અભ્યાસમાં વિઘ્ન આવે એવું ન હોય એવું એકાંત સ્થાન શોધીને ત્યાં યોગાભ્યાસ કરવો. અપવિત્ર સ્થાનમાં સાધન કરવું નહિ. સ્વચ્છ અને થોડી ઘણી પણ સુંદરતાવાળું સ્થાન શોધી કહાડજો, અથવા તમારા પોતાનાજ ઘરનો એકાદ સુંદર ઓરડો પસંદ કરજો. સાધન કરવા બેસતા પહેલાં પ્રાચીન યોગીઓને, તમારા ગુરુદેવને તથા પરમેશ્વરને વંદન કરજો.

ત્યાર પછી ધ્યાન કરવાની કેટલીક પદ્ધતિઓનું વર્ણન આપવામાં આવ્યું છે. બરાબર સીધા બેસીને નાકના અગ્રભાગપર દૃષ્ટિ સ્થિર કરવી. આવી રીતે નેત્રોની સાથે સંબંધ રાખતા જ્ઞાનતંતુઓનો સંયમ કરવાથી ચિત્તની એકાગ્રતા કરવામાં સહાયતા મળે છે, ઇચ્છાશક્તિ સબળ થાય છે અને માનસિક પ્રતિક્રિયાનો નિગ્રહ કરવાનું કામ પણ સહેલું થઇ જાય છે. એ બધાં પરિણામ શાથી આવે છે તે આગળ જતાં સમજાઇ જશે. ધ્યાન કરવા યોગ્ય સ્વરૂપોના નમુના આપતાં કહ્યું છે કે, તમારા મસ્તકના ઉપલા ભાગમાં થોડા આંગળ ઉચે એક કમળની કલ્પના કરો. ધર્મ–શુદ્ધ આચરણ એ તેનો મધ્ય ભાગ છે અને જ્ઞાન એ તેની દાંડી છે એમ ધારો. યોગની અષ્ટ સિદ્ધિઓને તેની આઠ પાંખડીઓની જગ્યાએ કલ્પો. અને એ પાંખડીઓના મધ્ય ભાગમાં કેસર અને બીજકોષને ઠેકાણે વૈરાગ્યની ભાવના કરો. એમ કરવાનું તાત્પર્ય એ છે કે યોગી આ સિદ્ધિઓ તરફ નહિ ખેંચાતાં વૈરાગ્યપૂર્વક તેનો ત્યાગ કરીને, જ્ઞાનરૂપી દાંડીના છેડા તરફ આગળ વધે તોજ તે પરમાત્મસાક્ષાત્કાર અથવા મોક્ષનો અધિકારી થાય છે. એટલાજ

यस्मान्नोद्विजते लोको लोकान्नोद्विजते च यः ।
हर्षामर्षभयोद्वेगैर्मुक्तो यः स च मे प्रियः ॥ १५ ॥
अनपेक्षः शुचिर्दक्ष उदासीनो गतव्यथः ।
सर्वारंभपरित्यागी यो मद्भक्तः स मे प्रियः ॥ १६ ॥
समः शत्रौ च मित्रे च तथा मानापमानयोः ।
शीतोष्णसुखदुःखेषु समः संगविवर्जितः ॥ १८ ॥
तुल्यनिंदास्तुतिर्मौनी संतुष्टो येन केनचित् ।
अनिकेतः स्थिरमतिर्भक्तिमान्मे प्रियो नरः ॥ १९ ॥

ભાવાર્થ કે—" જે કોઈના પ્રતિ દ્વેષ કરતો નથી, જે સર્વની સાથે મૈત્રી રાખે છે, જે સૌના પ્રત્યે દયાવાન છે જેનો અહંકાર ઓગળી ગયો છે અને જે મમતા વિનાનો છે જે સુખમાં તેમજ દુઃખમાં સમાન વૃત્તિવાળો છે જે ક્ષમાવાન છે જે હમેશા સંતુષ્ટ રહે છે, જે હમેશા યોગારૂઢ રહે છે જેણે ઇંદ્રિયોને વશ કરી છે, જે દૃઢ નિશ્ચયવાળો છે જેણે પોતાનાં મન અને બુદ્ધિ મને (ઈશ્વરને) અર્પણ કર્યાં છે તે મારો પ્રિય ભક્ત છે જેનાથી લોકોને ઉદ્વેગ થતો નથી અને જે લોકોથી ઉદ્વેગ પામતો નથી જેણે હર્ષ, દુ:ખ, ભય અને ઉદ્વેગનો ત્યાગ કર્યો છે તે મારો પ્રિય ભક્ત છે. જે કશાની સ્પૃહા રાખતો નથી જે પવિત્ર છે, દક્ષ છે જે વૈરાગ્યવાન છે, જેના ક્લેશનો નાશ થઈ ગયો છે જેણે સમસ્ત કર્મનો પરિત્યાગ કર્યો છે, તે મારો પ્રિય ભક્ત છે. મિત્ર તેમજ શત્રુ પ્રત્યે સમાનવૃત્તિ વાળો, માન અને અપમાન બેઉ જેને સરખાં છે જેને મન શીત, ઉષ્ણ, સુખ દુ:ખ સૌ સમાન છે, જે પૂરેપૂરો નિઃસંગ બની ગયો છે, જેને નિંદા અને સ્તુતિ તુલ્ય છે જે શાંત છે અને જે કાંઈ મળી આવે તેથી સંતુષ્ટ છે, જે ઘર વિનાનો છે જેની બુદ્ધિ સ્થિર છે અને જે

નારદે કહ્યું કે ' મારે આમલીનું ઝાડ તેં જોયું ? તેના ઉપર જેટલાં પાંદડાં છે એટલા જન્મ તારે ધારણ કરવા પડશે. પછી તારી મુક્તિ થશે. " આ સાંભળતાંજ પેલો માણસ તો ખુશ ખુશ થઈ ગયો અને નાચવા લાગ્યો અને બોલ્યો. " હાશ ' આટલા ટુંક વખતમાં મને મુક્તિ મળી જવાની ! ' તરતજ આકાશવાણી થઈ. ' વત્સ ! તું આ ઘડીએજ મુક્ત બની ગયો છે. " ખંતીલાના આવા ફળ મળે છે. આવા- પણ [illegible] માંથી [illegible] પણ [illegible] જન્મ પણ ત્યારે પછી [illegible] જન્મ. તે [illegible]

મારૂં જગત અથવા સ્વર્ગ, એજ મનુષ્યનું અંતિમ લક્ષ્ય છે. આ સિદ્ધાંતને જોતાંજ કહી શકાય કે તે અસંભવિત અને શુષ્ક છે; કારણ કે એ સિદ્ધાંત જગતને-સ્વર્ગને જેવું માની લે છે તેવું તે છેજ નહિ. અશુભ અને શુભ એ બેઉ એવાં વણાઈ ગએલાં છે કે શુભ વિના અશુભ રહી શકતું નથી અને અશુભ વિના શુભ રહી શકતું નથી એવી દુનિયા કે જેમાં બધું શુભજ હોય અને લેશ માત્ર પણ અશુભ ન હોય, એ હિંદના નૈયાયિકોની ભાષામાં કહીએ તો આકાશ-કુસુમ જેવી વાત છે. એ સિવાય એક બીજો સિદ્ધાંત વર્તમાન સમયમાં કેટલાક સંપ્રદાયો દ્વારા જાણું કલ્પનામાં આવ્યો [illegible] એમ કે [illegible] મનુષ્ય ક્રમેક્રમે ઉન્નતિને માર્ગ ચડતા જાય છે પણ તે [illegible] અંતિમ લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી. આ સિદ્ધાંત [illegible] અને મગીન લાગે છે તે [illegible] અસમર્થતા ઉઘાડી પડી જાય છે [illegible] નહિ એવો અથવા [illegible] તમે એક [illegible] માગમ. કરી [illegible] કરતા રહો. [illegible] અનાસક્તિ [illegible] કરો [illegible] મનુષ્યની ગતિ [illegible] ન હોય એ [illegible] તેના તરફ [illegible] પ્રમાણે [illegible] નાસ્તિકોનો [illegible] આથી [illegible] થાય

તેઓ કાળક્રમે રૂપાંતર પામીને ફરીથી પાછા અસલના નક્ષત્રસમૂહમાં આવી જવાના. જે ચીજ જ્યાંથી એક વાર નીકળે છે ત્યાંજ પાછી ફરે છે. આ નિયમ વિશ્વવ્યાપી છે. વૃક્ષને પૃથ્વીમાંથી પોષક તત્વો મળે છે, પણ આખરે ઝાડ સડી જઇને એ તત્વો પાછાં પૃથ્વીમાંજ સમાઈ જાય છે. જગતમાં જે જે આકૃતિવાળા પદાર્થો છે તે સર્વનાં શરીર આસપાસનાં પરમાણુઓમાંથી ઘડાયાં છે અને આખરે એ પરમાણુઓમાંજ તેઓ મળી જાય છે.

એકનો એક નિયમ જુદે જુદે ઠેકાણે જુદાં જુદાં પરિણામ નીપજાવે એ માની શકાય નહિ. નિયમ તો બધે ઠેકાણે એક સરખી રીતેજ લાગુ પડતો હોવો જોઇએ. આના કરતાં વધારે ચોક્કસ વાત બીજી કોઇ હોઇ શકેજ નહિ. જો ઉપર કહ્યો તેવોજ વિશ્વનિયમ હોય તો તે જેમ બાહ્ય જગતમાં લાગુ પડે છે, તેવીજ રીતે આંતર જગતમાં પણ લાગુ પડવો જોઇએ. આ પ્રમાણે હકીકત છે એટલે મન પણ આખર તેના ઉત્પત્તિસ્થાનમાંજ લય પામવું જોઇએ. આપણી ઇચ્છા હોય કે ન હોય તોપણ આપણને આપણા મૂળ તરફ ગયા વિના છૂટકોજ નથી; અને તે મૂળ એટલે ઇશ્વર અથવા નિર્વિશેષ, અનંત પરબ્રહ્મ. આપણે એ ઇશ્વરમાંથી પ્રકટ થયા છીએ અને અંતે એ ઇશ્વરમાંજ જઇ મળવાના છીએ. એ ઇશ્વરને તમે મરજીમાં આવે તે નામથી ઓળખાવો—તેને ઇશ્વર કહો, બ્રહ્મ કહો, કે સર્વશક્તિ કહો, પણ વસ્તુ એકની એકજ. 'यतो वा इमानि भूतानि जायन्ते, येन जातानि जीवन्ति, यं प्रयन्त्यभिसंविशन्ति' અર્થાત્—જેમાંથી આ ભૂતમાત્રની—અખિલ વિશ્વની ઉત્પત્તિ થઇ છે અને જેમાંથી સમગ્ર ભૂત પ્રાણી જીવન મેળવે છે, તેઓ અંતે તેમાંજ મળી જવાના છે.

કુદરત પોતાની નિયમાવલિ બદલતી નથી. તેની યોજના ફેરવાતી નથી. એક સ્થળે જે પરિણામ થયું તેજ પરિણામ બીજી કરોડો દુનિયામાં પણ થવાનું. જે નિયમ આપણે ગ્રહોની બાબતમાં જોયો તેજ

હોય, તો જગતમાં જે આટઆટલાં દુઃખ, ક્લેશ અને અંધેર બન બનતા જોઇએ છીએ તેનું કારણ શું? અને એ સ્થિતિનો જે અંત છે તે અંત પણ શામાટે આવવો જોઇએ? જો આ સ્થિતિ ઇશ્વરમાંથી ઉ જ હોય તો તે કાયમજ શામાટે નહિ રહેવી જોઇએ? તેનો અંત શામા આવે છે? ખરૂં જોતાં એ સ્થિતિ વિકૃતજ છે, અધોગતિરૂપજ છે, સર્વશ્રેષ્ઠ અવસ્થા હોયજ શકે નહિ. વર્તમાન સ્થિતિમાં પ્રત્યેક જણ પોતાના સુખમાં કાંઇક ઓછું હોય તેમ જે અતૃપ્તિ લાગે છે, તે કારણ શું? જગતમાં જ્યાં ત્યાં રાક્ષસીવૃત્તિઓનો આવિર્ભાવ જોઇએ છીએ તેનું શું? આ સ્થિતિનો બચાવ એટલોજ પૂરતો થઇ શકે આપણે ઉચ્ચ સ્થિતિએ પહોંચવામાટે આ અવસ્થામાંથી માત્ર પસાર થઇએ છીએ; આપણે નવજીવન પ્રાપ્ત કરવાને માટેજ આ માર્ગે પ્રયા કરીએ છીએ. તમે જમીનમાં બીજ વાવશો તો તે સડી જશે, અ તેનાં તમામ પરમાણુ છૂટાં પડી જઇ તેનો નાશ થઇ જશે; પણ તે બીજના નાશમાંથીજ વૃક્ષની ઉત્પત્તિ થાય છે. વૃક્ષને પેદા કરવામાં બીજને. ધર્મ તો સડીને નાશ પામવાનોજ છે. આ દૃષ્ટાંત ઉપરથી સમજાશે કે ઇશ્વરત્વ પામવામાટે પ્રાણીનો લય તો થવોજ જોઇએ. આ પ્રકારે મનુષ્યઅવસ્થામાંથી આપણે જેટલી ત્વરાથી પસાર થઇને ઉં ચડતા જઇશું તેટલું આપણું વિશેષ કલ્યાણ છે. પણ ત્યારે શું આપણે આત્મહત્યા કરીને આ સ્થિતિ ઓળંગી જવી? એમ તો બની શકે નહિ. એમ કરવાથી તો ઉલટું અનિષ્ટજ થાય. શરીરને નાહકનો ક્લેશ આપ્યાથી અથવા સંસારને વૃથા ગાળો દીધાથી કાંઇ સંસાર તર જવાતો નથી. આપણે આ નિરાશા નામના કાદવથી ભરેલા ખાડા માંથી પસાર થવાનું છે. જેમ જલદી પસાર કરી જઇશું તેમ ફાયદો છે. તેની સાથે આપણે હમેશાં સ્મરણમાં રાખવું જોઇયે કે આપણી વર્તમાન સ્થિતિ એ સર્વોત્તમ સ્થિતિ પણ નથીજ.

જેને અતિ ઉચ્ચ સ્થિતિ અથવા સર્વાતીત, દ્વન્દ્વાતીત, નિર્વિ

બુદ્ધિથી ઉંચેની ભૂમિકામાં થાય છે. બુદ્ધિ, વિચાર, તર્ક—એ પ્રદેશોને છોડીને તમે આગળ વધો ત્યારેજ ઈશ્વર તરફની પહેલી મંજલે પહોંચ્યા એમ કહેવાય; અને ખરેખરા જીવનનો એજ આરંભ છે. આપણે અત્યારે જેને જીવન, જીવન કર્યા કરીએ છીએ, તે તો ખરેખરા જીવનની ગર્ભાવસ્થાજ છે.

અહીં એક પ્રશ્ન પૂછવામાં આવે છે કે બુદ્ધિ અને તર્કની પેલી પારની ભૂમિકા સર્વોત્તમ છે એની સાબિતી શું? પ્રથમ તો જગતના સર્વથી શ્રેષ્ઠ પુરુષો—કેવળ મોઢેથી સારી સારી વાતો કરનારા નહિ પણ જેમણે પોતાની શક્તિના પ્રભાવથી જગતને હલાવી નાખ્યું છે, જેમનાં હૃદયોમાં સ્વાર્થનો એક છાંટો પણ નહતો—તેઓ કહે છે કે આપણી વર્તમાન સ્થિતિ એ તો માત્ર અનંત માર્ગનું એક પગથીયુંજ છે; અને એ અનંત તો અહીંથી હજી બહુજ દૂર છે. બીજી વાત એ છે કે તેઓ આ પ્રમાણે કહે છે એટલુંજ નહિ, પણ જે માર્ગનું અનુસરણ કરીને, જે પ્રકારનું સાધન કરીને તે પોતે અનંત તરફ પહોંચી શક્યા છે તે માર્ગ અને તે સાધનપ્રણાલિ પણ તેઓ સર્વને શિખવે છે; અને તેમાં જે પૂંચો આવે તેનો ઉકેલ બતાવી આપે છે કે જેથી જેની પણ ઇચ્છા હોય તે માર્ગનું અનુસરણ કરીને પરમ પદની પ્રાપ્તિ કરે. ત્રીજી વાત એ છે કે જીવન-સમસ્યાની સમજણાં જે મીમાંસા કહી, તે સિવાય બીજી મીમાંસા થઇ શકે એમજ નથી. જો આપણે એમજ માનીએ કે બુદ્ધિના પ્રદેશ કરતાં વધારે ઉંચી ભૂમિકા કોઇ છેજ નહિ, તો પ્રશ્ન એ ઉભો થાય છે કે આપણે શામાટે આખો વખત આ ગોળ ચક્કરમાજ ફર્યા કરવું? વળી જગતમાં જે જે પદાર્થો આપણે જોઇએ છીએ તેનું અર્થ કંઈ વિવરણ બુદ્ધિવડે થઇ શકશે ખરૂં? જો બુદ્ધિના પ્રદેશની પેલી પાર જવા આપણે અસમર્થજ હોઇએ, બુદ્ધિ જેટલું જ્ઞાન પૂરૂં પાડે તે કરતાં વધારે જ્ઞાન મેળવવાનો આપણને અધિકારજ ન હોય, તો પછી પંચેન્દ્રિયોવડે જેટલું જ્ઞાન મેળવી શકાય તેટલાથીજ આપણે સંત-

अध्याय १ लो—समाधिपाद

अथ योगानुशासनम् ॥१॥

સૂત્રાર્થ:—હવે યોગવિદ્યાવિષે વ્યાખ્યાનનો આરંભ થાય છે.

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥२॥

સૂત્રાર્થ:—ચિત્તને નાના પ્રકારની વૃત્તિ અર્થાત્ સ્વરૂપો ધારણ કરતું અટકાવવું એને યોગ કહે છે.

વિવેચન:—આ ટેકાણે વિસ્તારથી વિવરણ કરવાની જરૂર છે. કેટલીક નવી બાબતો પણ સમજાવવાની છે. પ્રથમ તો "ચિત્ત" એટલે શું અને "વૃત્તિ" એટલે શું તે સમજી લેવું જોઇએ. આપણને નેત્રો છે; પણ ખરી રીતે જોવાનું કામ નેત્રો કરતાં નથી. મગજમાં રહેલા દષ્ટિગોલક અથવા દર્શનેન્દ્રિયનો જો નાશ કરવામાં આવે તો આપણી આંખો સાફસૂફ હોય આંખની કીકી જેવીને તેવી હોય અને તેના ઉપર પદાર્થની આકૃતિ બરાબર પડતી હોય, તોપણ આપણને કાંઇ સૂઝશે નહિ. તાત્પર્ય એ છે કે નેત્રો તો માત્ર દર્શનવ્યાપારનું ગૌણ યંત્ર છે. એ કાંઇ દર્શનેન્દ્રિય નથી. ખરેખરી દર્શનેન્દ્રિય તો મગજની અંદરના જ્ઞાનતંતુઓનું એક કેન્દ્ર છે. આ ઉપરથી સમજાશે કે નેત્રો કાંઇ જોવાનું કામ કરતાં નથી. કેટલાક લોકો ઉઘાડી આંખે પણ ઉંઘતા જોવામાં આવે છે. તેઓ કાંઇ જોઇ શકતા નથી. પ્રકાશ છે, સામેના પદાર્થની આકૃતિ પણ આંખના કીકામાં પડે છે પણ પદાર્થનું ભાન થવા માટે એક ત્રીજી વસ્તુની પણ જરૂર પડે છે. તે એ કે દર્શનેન્દ્રિયની સાથે મનનો પણ સંયોગ થવો જોઇએ. નેત્ર ફક્ત બહારનું યંત્ર છે. એ ઉપરાંત મગજમાં રહેલું જ્ઞાનતંતુઓનું કેન્દ્ર અને મનની પણ આવશ્યકતા પડે છે. કેટલીકવાર એમ બને છે કે પાસેના રસ્તાપર થઇને ગાડી ચાલી જાય પણ તેનો અવાજ તમે ન સાંભળી શકો. એનું કારણ

ક્રિયા કરે છે. જેમ પાણીમાં પત્થર નાખીએ છીએ ત્યારે પાણી મોજાંનું સ્વરૂપ લઇને પત્થરની સામે પ્રતિક્રિયા કરે છે; તેવી રીતે મનના ઉપર કોઇ પદાર્થનો આઘાત થવાથી મન પ્રતિક્રિયા કરે છે અને મનની આ પ્રતિક્રિયા જે રૂપ ધારણ કરે છે તે રૂપમાં આપણે તે પદાર્થ જોઇ શકીએ છીએ. આ જગતમાં પુસ્તક, હાથી, મનુષ્ય વગેરે જે કંઇ પદાર્થો આપણને દેખાય છે તે ખરા પદાર્થો નહિ પણ પદાર્થોના આઘાતની પ્રતિક્રિયાઓ અથવા પ્રતિમાઓજ છે. જોન સ્ટુઅર્ટ મિલ નામનો અંગ્રેજ નૈયાયિક કહે છે કે, " પદાર્થ એટલે લાગણી અને આભાસને ઉત્પન્ન કરનાર કાયમની સંભવિતતા." પદાર્થનું ખરું સ્વરૂપ આપણે જોઇ શકતા નથી પણ આપણા મનમાં પ્રતિક્રિયા ઉત્પન્ન કરાવનાર ઉત્તેજક કારણ બહાર છે, એટલુંજ આપણે જાણી શકીએ છીએ. દાખલા તરીકે મોતીનું ઉદાહરણ લઇએ. મોતી કેમ બંધાય છે તે તમે જાણો છો! એક ક્ષુદ્ર જંતુ તેની છીપમાં પ્રવેશ કરીને તેના શરીરમાં ખજવાળ ઉત્પન્ન કરે છે. એથી કરીને માછલીના શરીરમાંથી એક પ્રકારનો ચળકતો ચીકણો રસ ઝરીને તે જંતુની આસપાસ લપેટાય છે અને તેથીજ મોતીનો આકાર બંધાય છે. એજ પ્રમાણે આપણા જોવામાં આવતું આ સમસ્ત બ્રહ્માંડ પણ આપણે પોતે આસપાસ પાથરેલી આપણીજ વૃત્તિઓની સમષ્ટિ છે–આપણી પોતાનીજ કૃતિ છે. એમાં વાસ્તવિક જગત તો માત્ર પેલા જંતુ પુરતુંજ છે. સામાન્ય માણસોના ધ્યાનમાં આ વાત ઉતરવી મુશ્કેલ છે; કારણ કે જ્યારે જ્યારે તેઓ સમજવાનો પ્રયત્ન કરે છે ત્યારે ત્યારે તેઓ પોતાની આસપાસ વૃત્તિરૂપી રસ પાછો પાથરે છે એટલે તેઓ મૂળ વસ્તુ તો જોઇ શકતાજ નથી. હવે " વૃત્તિ " શબ્દનો અર્થ તમારા સમજવામાં આવી ગયો હશે. જે ખરેખરો મનુષ્ય અથવા પુરુષ તે તો મનની પાછળ ઉભા રહીને કાર્ય કરે છે. પુરુષનું ચૈતન્ય મનદ્વારા બહાર નીકળી આવે છે. મનની પાછળ ઉભો રહીને પુરુષ કાર્ય કરે છે ત્યારેજ મનમાં ચૈતન્ય આવે છે; અને પુરુષ જ્યારે તેનો

ખોળકું સ્થાન કરે છે ત્યારે તેનો નાશ થઇ જાય છે; તેનું અસ્તિત્વ પણ રહેતું નથી. આ ઉપરથી તમે ચિત્તનું સ્વરૂપ સમજી ગયા હશો. અંતઃકરણરૂપ જે 'મન, મહત્તત્ત્વ' મન જણાવેલું છે તેજ પદાર્થના એક સ્વરૂપનો ચિત્ત કહે છે અને વૃત્તિઓ તેના તરંગોને કહે છે. જ્યારે એ શાંત ચિત્ત ઉપર કોઇ બાહ્ય કારણ અસર કરે છે ત્યારે વૃત્તિઓનું રૂપ ધારણ કરે છે; અને જેને આપણે જગત કહીએ છીએ તે આ વૃત્તિઓનોજ સમૂહ છે.

તળાવનું તળીયું આપણે જોઇ શકતા નથી; કારણ કે એની ઉપરની સપાટી ઉપર નાનાં નાનાં મોજાં ઉત્પન્ન થયાં કરે છે. જ્યારે એ તમામ મોજાં શાંત પડી જઇને પાણી સ્થિર થઇ જાય ત્યારેજ તળાવના તળીયાની ઝાંખી ઝાંખી આપણને થઇ શકે છે. જો પાણી ડોળું હોય છે અથવા તે હલ્યા કરતું અને ઉછળ્યા કરતું હોય છે, તો તેનું તળીયું જોવાની આશા વ્યર્થ છે. પાણી નિર્મળ હોય અને તેમાં જરા પણ મોજું પણ ન થતું હોય તોજ આપણે તેના તળીઆ સુધી નજર નાખી શકીએ. હવે આ તળાવના તળીઆને ઠેકાણે આપણું સાચું રૂપ અથવા સ્વરૂપ સમજો. તળાવને આપણું ચિત્ત છે અને ચિત્તમાં ઉત્પન્ન થતી વૃત્તિઓને મોજાંને ઠેકાણે સમજો. વળી એક બીજી ધ્યાનમાં રાખવા જેવી બાબત એ છે કે મનની ત્રણ પ્રકારની સ્થિતિ હોય છે. પહેલી અંધકારમય સ્થિતિ જેને આપણે તમસ કહીએ છીએ તે પશુ તથા પશુના જેવા મૂર્ખ મનુષ્યોના મનની સ્થિતિ એવીજ હોય છે તેમનું કામ બીજાનું અનિષ્ટ કરવા જેવું જ હોય છે. એવી સ્થિતિમાં જેમનું મન હોય છે તેઓ કોઇ પણ સારો વિચાર કરી શકતા નથી. મનની બીજી અવસ્થાને રાજસ અથવા ક્રિયાશીલ અવસ્થા કહે છે. એ સ્થિતિમાં મનમાં અને ઉપભોગ ભોગવવાના વિચાર મનમાં આવ્યા કરે છે. હું બળવાન થાઉં, ધનવાન થાઉં અને બીજાના ઉપર સત્તા ચલાવું; આવા પ્રકારના વિચારો એ સ્થિતિમાં

દશા વૃત્તિની સાથે તદાકાર થઈ જાય છે.

વિવેચન:—દાખલા તરીકે ધારો કે કોઈ આપણી નિંદા કરે છે તેથી આપણને દુઃખ થાય છે. એ એક પ્રકારનું પરિણામ—એક પ્રકારની વૃત્તિ થઈ અને તેની સાથે આપણે આપણી જાતને પણ એક ગણી હોવાથી તેથી આપણને દુઃખનો અનુભવ થયો.

वृत्तयः पंचतय्यः क्लिष्टा अक्लिष्टाः ॥ ५ ॥

સૂત્રાર્થ:—ક્લેશયુક્ત અને ક્લેશરહિત વૃત્તિઓના પાંચ પ્રકાર છે.

प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः ॥ ६ ॥

સૂત્રાર્થ:—પ્રમાણ, વિપર્યય, વિકલ્પ, નિદ્રા અને સ્મૃતિ; અર્થાત્ સત્ય જ્ઞાન, વિપરીત જ્ઞાન, સંશય, નિદ્રા અને સ્મૃતિ એ પાંચ પ્રકારની વૃત્તિઓ છે.

प्रत्यक्षाऽनुमानागमाः प्रमाणानि ॥ ७ ॥

સૂત્રાર્થ:—પ્રત્યક્ષ, અનુમાન અને આગમ એટલે જેના ઉપર વિશ્વાસ મૂકી શકાય એવા પુરુષના શબ્દ, એ ત્રણ પ્રમાણો—એટલે યથાર્થ જ્ઞાનનાં સાધનો છે.

વિવેચન:—એક પદાર્થને વિષે આપણને એક અનુભવ મળ્યો હોય, તેજ પદાર્થ વિષેનો બીજો અનુભવ પહેલાના કરતાં જુદો ન હોય તો આપણે તેને સત્ય માનીએ છીએ, અને પૂર્વે જે અનુભવ મળ્યો હોય તેનાથી જુદા પ્રકારની વાત સાંભળીએ, તો આપણે વાંધો ઉઠાવીને તે વાત માનવાની ના પાડીએ છીએ. પ્રમાણ ત્રણ પ્રકારનાં હોય છે. સાક્ષાત્ અનુભવ અથવા પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ એ એક પ્રકાર થયો. આપણાં નેત્ર અને કર્ણેન્દ્રિય ભૂલથાપ ન ખાતા હોય એવી સ્થિતિમાં આપણે જે કાંઇ દેખીએ અથવા સાંભળીએ, તેને પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ કહેવામાં આવે છે. બીજા પ્રકારનું પ્રમાણ અનુમાન છે. તમે અમુક ચિન્હ જુઓ છો. એ ચિન્હ જે પદાર્થનું સૂચન કરે તે ઉપરથી તે પદાર્થ વિષે તમને જ્ઞાન

સાંભળ્યા છે કે આપણે માણસનું ચારિત્ર્ય જોવાની જરૂર નથી, પણ તે કહે તે સાંભળવાનું છે. બીજી બાબતોમાં કદાચ આમ ચલાવી લેવાય. દાખલા તરીકે એક માણસ દુષ્ટ પ્રકૃતિનો હોય તોપણ તે જ્યોતિષ સંબંધમાં નવી શોધ કરી શકે, પણ ધર્મની વાત તદન જુદી છે. કોઈ પણ અપવિત્ર વ્યક્તિ ધર્મનાં સત્યોને પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી. આટલા માટે આપણે પહેલેથીજ ખાત્રી કરી લેવી જોઈએ કે જે વ્યક્તિ પોતાને આપ્ત પુરુષ કહેવડાવે છે,તે સંપૂર્ણ નિષ્કામ અને પવિત્ર છે કે નહિ ! બીજું એ જોવું જોઈએ કે એ માણસ જે કાંઈ કહે છે તે મનુષ્ય જાતિના પૂર્વજ્ઞાન અને અનુભવથી વિરુદ્ધ તો નથી ? કોઈ પણ નવું સત્ય પૂર્વનાં સત્યોનું ખંડન નથી કરતું, પણ તેની સાથે મેળ કરે છે. ત્રીજી વાત એ જોવી જોઈએ કે એ વ્યક્તિએ વાસ્તવિક રીતે અતીન્દ્રિય અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી છે કે નહિ. ચોથી વાત એ નક્કી કરી લેવાની કે એ સત્યનો અનુભવ કરવાનું સૌને માટે ખુલ્લું હોવું જોઈએ. કોઈ આવીને કહે કે મને અલૌકિક દર્શન થયું છે પણ બીજાને તેને અધિકાર નથી, તો એવા માણસનું કથન વિશ્વાસને પાત્ર નથી. ૧૪ પણ સત્યનો જાતે અનુભવ કરી લેવાની સત્તા દરેક જણને છે તેજ. વળી જે માણસ ધન લઈને જ્ઞાન આપવાનો દાવો કરે છે તેની પણ આપ્તમાં ગણના થઈ શકે નહિ. આપ્ત પુરુષ તો પવિત્ર અને નિઃસ્વાર્થી હોવા જોઈએ. તેને લાભ કે માનની અપેક્ષા ન હોવી જોઈએ. તેણે જ્ઞાનાતીત અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી છે તેની પણ સાબિતી મળવી જોઈએ. એ ઉપરાંત તે આપણને એવું કાંઈક જ્ઞાન આપનાર હોવો જોઈએ કે જે કદિ પણ ઇન્દ્રિયોદ્વારા ન મળી શકે અને તે જ્ઞાન જગતને ઉપકારક હોવું જોઈએ. એ જ્ઞાન બીજાં સત્યોનું વિરોધી નજ હોઈ શકે. જો એ જ્ઞાન કોઈ પણ વૈજ્ઞાનિક સત્યનું વિરોધી હોય તો તેનો એકદમ અસ્વીકાર કરજો. છેલ્લી વાત એ જોઈ લેવાની કે એ જ્ઞાન ઈશ્વર માટે એકાદ જણનોજ હક છે અને બીજા કોઈનો નહિ, એવો મોટો દાવો તેનો હોય

अभावप्रत्ययालम्बनावृत्तिर्निद्रा ॥१०॥

સૂત્રાર્થ:—જે વૃત્તિ જાગ્રત અને સ્વપ્નની વૃત્તિઓના અભાવરૂ હેતુરૂપ તમસનું અવલંબન કરીને રહે છે, તેને નિદ્રા કહે છે.

વિવેચન:—નિદ્રા એ પણ એક પ્રકારની વૃત્તિ છે. આપને ઉંઘ માંથી જાગીએ છીએ ત્યારે આપણને સ્મરણ થાય છે કે આપણે ઉંઘ્યા હતા. જેનો આપણને અનુભવ થયો હોય તેનીજ સ્મૃતિ હોઈ શકે; જેનો અનુભવ ન હોય તેની સ્મૃતિ હોતી નથી. મનની પ્રત્યેક [illegible] ઉત્પન્ન થએલા તરંગ છે. [illegible] પણ થતી ન હોત તો પછી આપણે [illegible] અનુભવ [illegible] પણ [illegible] પ્રકારની [illegible] એક [illegible] પ્રકારના [illegible]

अनुभूतविषयासंप्रमोषः स्मृतिः ॥११॥

[illegible]

अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः ॥१२॥

થઈ શકે એમ છે. તમે હમેશાં સારાં કામ કર્યાં જાઓ, શુભ વિચારો કર્યા જાઓ–માઠી ટેવોને કહાડી નાખવાનો એ એક જ ઉપાય છે. અમુક માણસ કદિ પણ સુધરવાનો નથી એવો ઉદ્ગાર તમે કહાડતા જ નહિ; કારણ કે અત્યારે તેનો દુષ્ટ સ્વભાવ છે તે પાછલી ટેવોનું પરિણામ છે; અને તેને નવી સારી ટેવો કેળવ્યાથી સુધારી શકાય એમ છે. ચારિત્ર્ય એ લાંબા વખતની ટેવોનું પરિણામ છે; અને એજ પ્રમાણે નવી સારી ટેવોને અમુક વખત સુધી ધારણ કરવાથી ચારિત્ર બદલાઈને સુધરી જાય છે.

तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः ॥१३॥

સૂત્રાર્થ:—વૃત્તિરહિત-નિરૂદ્ધ-ચિત્ત સ્વસ્વરૂપમાં પરિણામ પામે, તેનું નામ સ્થિતિ છે. એ સ્થિતિને માટે પ્રયત્ન કરવો, તેને અભ્યાસ કહે છે.

स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः ॥ १४ ॥

સૂત્રાર્થ:—એ અભ્યાસનું દીર્ઘકાલ સુધી અંતર પડવા દીધા વિના અને ઉત્સાહપૂર્વક સેવન કરવાથી તે દૃઢ થાય છે.

વિવેચન:—અભ્યાસ કાંઈ એકજ દિવસમાં સિદ્ધ થઈ જતો નથી, પણ લાંબા વખત સુધી અભ્યાસ કરતાં કરતાં થાય છે. વળી આ અભ્યાસ આંતરો પડવા દીધા વિના દરરોજ કરવો જોઈએ તથા ઉત્સાહપૂર્વક કરવો જોઈએ.

दृष्टानुश्राविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम्॥१५॥

સૂત્રાર્થ:—જોએલા અથવા સાંભળેલા સર્વ પ્રકારના વિષયોમાં ચિત્તની તૃષ્ણારહિત ઉપેક્ષાવૃત્તિ તેને વશીકાર નામનો વૈરાગ્ય કહે છે.

વિવેચન:—આપણાં તમામ કાર્યોની મૂળ પ્રેરણા કરનાર બે કારણ હોય છે. (૧) આપણે જે કાંઈ જોયું હોય અથવા ભોગવ્યું હોય તે, અને (૨) બીજાઓથી સાંભળ્યું હોય તે. આ બે કારણો આપણા ચિત્તરૂપી સરોવરમાં નાના પ્રકારના તરંગો ઉત્પન્ન કરે છે. એ બેઉ કારણ

પ્રકૃતિમાં ત્રણ ગુણ રહેલા છે. એક તમસ, બીજો રજસ અને ત્રીજો સત્વ. બાહ્ય જગતમાં આ ત્રણે ગુણ અંધકાર અને આલસ્ય, આકર્ષણ અને વિકર્ષણ અને જ્ઞાન તથા આનંદ, એમ ત્રણ રીતે કાર્ય કરતા જોવામાં આવે છે. જગતમાં જે જે પદાર્થો છે, જે જે દશ્ય રૂપો આપણી નજરે પડે છે, તે બધાંએ આ ત્રણ ગુણના મિશ્રણ અને પુનર્મિશ્રણથીજ નીપજેલાં છે. સાંખ્યદર્શનમાં પ્રકૃતિને ચોવીશ તત્વોમાં વિભક્ત કરેલી છે; અને મનુષ્યના આત્માને એ તત્વોથી-પ્રકૃતિથી પર સ્વયંપ્રકાશ, શુદ્ધ અને પૂર્ણ સ્વરૂપ કહેલો છે. પ્રકૃતિમાં જ્યાં જ્યાં ચૈતન્યનો પ્રકાશ આપણા જોવામાં આવે છે, ત્યાં ત્યાં પ્રકૃતિ ઉપર આત્માનું પ્રતિબિંબ પડેલું છે એમજ સમજી લેવું. આ ઠેકાણે તમારે એ પણ સ્મરણમાં રાખવું જોઇએ કે પ્રકૃતિમાં તમારા પોતાના મનનો પણ સમાવેશ થઇ જાય છે; કારણ કે મન એ પણ પ્રકૃતિની અંદરનોજ એક પદાર્થ છે. આપણે જે વિચાર કરીએ છીએ તે વિચાર પણ એ પ્રકૃતિમાંનોજ એક ભાગ અને પદાર્થ છે. વિચારજેવા સૂક્ષ્મ (આત્માની અપેક્ષાએ સ્થૂળ-જડ) પદાર્થથી માંડીને સ્થૂળમાં સ્થૂળ ગણાતા પદાર્થસુધીના તમામ પદાર્થોનો પ્રકૃતિમાંજ સમાવેશ થાય છે અને તે પ્રકૃતિનાંજ જુદાં જુદાં સ્વરૂપો છે. એ પ્રકૃતિ મનુષ્યના આત્માની આસપાસ વીંટાઇ વળેલી છે. પ્રકૃતિનું આ આવરણ જ્યારે દૂર થાય ત્યારેજ આત્મા તેના પૂર્ણ પ્રકાશમાં દીપી નીકળે. અત્યંત વર્ણવેલા વૈરાગ્યવડેજ પ્રકૃતિ વશ થતી હોવાથી આત્માના પ્રકાશને માટે વૈરાગ્ય એ ઘણુંજ ઉપકારક સાધન છે. આ પછીના સૂત્રમાં યોગીના અંતિમ લક્ષ્યરૂપ જે સમાધિ, તેના વિષે વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે.

वितर्कविचारानंदास्मितानुगमात् संप्रज्ञातः ॥१७॥

સૂત્રાર્થ:-સંપ્રજ્ઞાત સમાધિના સવિતર્ક, સવિચાર, સાનંદ અને સાસ્મિતાકાર એવા ચાર પ્રકાર અથવા પગથીયાં છે.

મનન-એ ચોવીશ તત્ત્વોવિષેજ હોવાથી તેના ઉનરમાં એ તત્ત્વો પોતા સંબંધી સમ્યગ્જ્ઞાન-પોતાનું સત્ય સ્વરૂપ-ભાન કરનારને દર્શાવે છે; તેમજ પોતાનું ગુપ્ત સામર્થ્ય પણ તેને અર્પણ કરે છે. પરંતુ એ સામર્થ્ય-એ સિદ્ધિ ઐહિક વિષય ભોગનેજ આપનારી તથા અનિત્ય અને ટૂંકી રાખનારી હોવાથી એને પ્રાપ્ત કરવામાં તથા વાપરવામાં લાભ તો કંઈજ નથી. વળી એવી બાહ્યશક્તિની પ્રાપ્તિ કરવાથી મુક્તિ પણ મળી જતી નથી. એવી શક્તિની ઇચ્છા માત્ર ભોગનેજ અર્થે હોય છે; અને આ બાહ્યજીવનમાં ખરેખર ભોગનો તો અવકાશજ નથી.કારણ કે એ વાસનામમે તેટલી શક્તિ અને પદાર્થો મળ્યા છતાં કદિજ તૃપ્ત થઇ શકતી નથી.માટે એવા ભોગોની પાછળ ફાંફાં મારવાં મિથ્યા છે.આ અતિ પ્રાચીન ઉપદેશ મનુષ્યના અંતરમાં ઉતરવો ઘણો મુશ્કેલ છે. પણ આ વાત જ્યારે પણ તેના અંતરમાં પૂરેપૂરી રીતે ઉતરી જાય [illegible] ત્યારેજ તે આ સ્થૂળ જગતની પાર જઇને મુક્ત દશા પ્રાપ્ત કરી શકે તેમ [illegible]

સાધારણ આત્મા જેને સિદ્ધિઓ અથવા ગુપ્ત શક્તિઓ કહે [illegible] તે [illegible] મા [illegible] ગોની જ સિદ્ધિ થાય [illegible] જગતના [illegible] અથવા [illegible] વધારે દૃઢ થાય છે અને તેને પરિણામે દુઃખો પણ [illegible] થાય [illegible] પતંજલિ એ ગુપ્ત શક્તિઓનો પ્રા [illegible] એ [illegible] તેનું કારણ એ [illegible] કે [illegible] તર્ગકે તેમ કરવાની તેના [illegible] પણ સાથે સાથે એ [illegible]. પ્રલોભનોમાં આપણે [illegible] માટે તે [illegible] ચુતે સાવધાન રહેવાનો [illegible] સૂચન કરેલ [illegible]

[illegible] પોતાના સ્થામ એ તત્ત્વોને [illegible] ગયેલા અનંગ કરીને તેમજ [illegible] પણ ચિંતન કરવામાં આવ [illegible] ત્યારે [illegible] સમાધિને નિર્વિકલ્પ સમાધિ [illegible] એ પછી એક પગથીયું આગળ વધીને [illegible] તન્માત્રાઓ [illegible] અને કાળની અંદર સમજાઈ તેમનું ધ્યાન કરવામાં આવે છે ત્યારે તે સવિચાર (વિચારયુક્ત) સમાધિ કહેવાય છે અને જ્યારે [illegible] તત્ત્વોને [illegible] અને કાળથી અતીત સમજીને તેમનું ધ્યાન કરવામ

મળી શકતી નથી. આ સમાધિની રીત દેખીતી મહા સહેલી પણ તેને સિદ્ધ કરવી બહુ કઠણ છે. એને સિદ્ધ કરવાની રીત પ્રમાણે છે કે; મનનેજ પોતાના ધ્યાનનો વિષય બનાવી દેવું અને તેમાં કોઇ પણ જાતનો વિચાર આવે તેને દબાવી દેવો. મનની અંદર કોઇપણ જાતનો વિચાર પ્રવેશવા ન દઇને તેને સંપૂર્ણ શૂન્ય કરી નાખવું. આ કાર્ય પૂરેપૂરું સિદ્ધ થાય એટલે તેજ પળે આપણે મુક્ત થવા એમ જાણવું.

પરંતુ જેઓ શરૂઆતનાં સાધનો સાધ્યા વગરજ એકદમ મનને શૂન્ય કરવા મંડી જાય છે, તેમનું ચિત્ત ઉલટું અજ્ઞાનના સ્થાનરૂપ તમોગુણથી ભરાઇ જાય છે અને તેમનુ મન આળસુ અને મૂઢ થઇ જાય છે. આમ છતાં તેઓ પોતાના મનથી તો એમજ સમજતા હોય છે કે અમે અમારા મનને તદ્દન શૂન્ય કરી દીધું. મનને શૂન્ય કરી દેવામાં પુષ્કળ સામર્થ્યની જરૂર પડે છે. કેમકે મનની ગતિને તદ્દન રોકી દેવામાં સંયમની પરાકાષ્ઠા આવી જાય છે. આવો અભ્યાસ કરતા કરતાં જે અસંપ્રજ્ઞાત અથવા જ્ઞાનાતીત અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે તેને નિર્બીજ સમાધિ પણ કહેવામાં આવે છે. તેનુ તાત્પર્ય એ છે કે સંપ્રજ્ઞાત સમાધિમાં ચિત્તવૃત્તિનો માત્ર નિગ્રહ થાય છે પણ તે સંસ્કાર અથવા બીજના સ્વરૂપમાં રહી જાય છે; અને તેથી કરીને સમય આવતા પાછી તે અંકુરિત થઇને તરંગાકૃતિ ધારણ કરવાનો સંભવ રહે છે. પણ જ્યારે સંસ્કાર પણ તદ્દન નિર્મૂલ થઇ જાય ત્યારે મન પણ નિર્મૂળ થઇ ગયુંજ જાણવું. એ અવસ્થા આવે એટલે જેને નિર્બીજ સમાધિ કહે છે તેની પ્રાપ્તિ થાય છે. ત્યાર પછી મનની અંદર એવા કોઇ પણ પ્રકારનાં બીજ રહેવા પામતાં નથી, કે જેથી જીવન-લતા ફરી ફરીને અંકુરિત થાય અને જન્મ મરણનું ચક્ર પાછું ફરતું થઇ જાય.

કદાચ તમે એવો પ્રશ્ન કરશો કે જ્ઞાન ન રહે, અને મનનું પણ અસ્તિત્વ ન રહે એ અવસ્થા તે વળી કેવી હશે? જેને આપણે જ્ઞાનપૂર્ણ અવસ્થા કહીએ છીએ તે જ્ઞાનાતીત અવસ્થા કરતાં નીચા પ્રકારની છે.

[illegible]

"પ્રકૃતિલય" આત્માઓ માન્યા છે, તેમનું અસ્તિત્વ સ્વીકારે છે. તેઓ પૂર્ણતાને પ્રાપ્ત કરતાં વચ્ચે અટકી ગએલા યોગીઓ છે અને જોકે પરમ પદની પ્રાપ્તિ કરવામાં તેમને કેટલોક વિલંબ થાય છે ખરો; પરંતુ તેઓ જગતના અમુક વિભાગ ઉપર અધિકાર ચલવતા હોય છે.

भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम् ॥१९॥

સૂત્રાર્થ:— "વિદેહ" અને "પ્રકૃતિલય" દશાવાળા યોગીઓની તે અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ સંસારનો (જન્મમરણનો) હેતુ થઈ પડે છે.

વિવેચન:—[illegible] પ્રર્વાચીન શાસ્ત્રોના અભિપ્રાય પ્રમાણે [illegible] કોટિના આત્માઓનેજ પ્રાપ્ત [illegible] જુદાં જુદાં [illegible] એ પદનો ઉપભોગ કરે [illegible] પણ [illegible] પૂર્ણ [illegible]

श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम् ॥२०॥

[illegible] મનોવૃત્તિ [illegible] વિવેક-[illegible] [illegible] અસં[illegible] સમાધિ [illegible]

વિવેચન:—[illegible] તેઓ મુક્ત [illegible]

तीव्रसंवेगानामासन्नः ॥२१॥

સૂત્રાર્થ [illegible]

मृदुमध्याधिमात्रत्वात् ततोऽपि विशेषः ॥२२॥

સૂત્રાર્થ —[illegible] વહેલા [illegible] અધિક [illegible]

[illegible] નથી. એ શુદ્ધ [illegible] છે તથા સર્વ પ્રકારે અનંત અને અનાદિ છે અને તેથી આપણે [illegible] કહીએ છીએ

[illegible] ॥૨૭॥

[illegible]

વિવેચન — [illegible] છે [illegible] એક [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] કે [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] પ્રયોગ [illegible] [illegible] પ્રત્યેક [illegible] [illegible] એ [illegible] એકજ રીત [illegible] કરવા [illegible] નિયમ નથી. જુદા જુદા પ્રસંગો જુદા જુદા ઉચ્ચારણમાં [illegible] ઉપયોગ કરે છે, તેથી કરીને પતંજલિનો [illegible] અને [illegible] સ્વાભાવિક સંબંધ તો [illegible] પણ એક [illegible] એક [illegible] એ [illegible] [illegible] સંબંધ હોવાથી [illegible]

છે ? જેનાવડે બીજા બધા શબ્દોનું આરોપણ પ્રકટીકરણ થઈ શકે તે ૐ એ એક એવો શબ્દ છે. એ તમામ શબ્દોના આધારરૂપ છે. એનો પહેલો અક્ષર જે अ છે, તેમાં તમામ શબ્દોનું મૂળ રહેલું છે. એ તમામ શબ્દોની કુંચી જેવો છે. એનું ઉચ્ચારણ કરતી વખતે જીભ તથા તાળવાના કોઈ પણ ભાગને સ્પર્શ કરવો પડતો નથી. બીજો અક્ષર म જે તમામ વર્ગનાં વ્યંજનોનો છેલ્લો અક્ષર છે એટલે તેને બધા અક્ષરોનો પ્રતિનિધિ ગણી શકાય; અને એનો ઉચ્ચાર કરતી વેળા હોઠ બંધ કરવા પડે છે. વચલો અક્ષર उ તે જીભના મૂળથી માંડીને મુખમાં રહેલા શબ્દજનક યંત્રના બીજા છેડા સુધી પ્રસરી જાય છે. એ રીતે એકલા ૐ શબ્દદ્વારા શબ્દોચ્ચારના તમામ પ્રકારનું પ્રકટીકરણ થઈ શકે છે. એટલામાટેજ એને સ્વાભાવિક ઈશ્વરવાચક શબ્દ માન્યો છે અને તમામ પ્રકારના શબ્દોના જનકરૂપ ગણ્યો છે. જેટલા પ્રકારના શબ્દ ઘડી શકાય તે સઘળું ૐકારવડે સૂચન થઈ શકે છે. આ બધાં અનુમાન એક બાજુ ઉપર મૂકીએ તોપણ ૐકાર ઈશ્વરને વાચક છે એમ માનવાને બીજાં પણ કારણો છે. ભારતખંડમાં જે જે ધર્મની ભાવનાઓ પ્રચલિત થએલી છે, તે બધી ૐકારની આસપાસજ ગૂંથાએલી હોઈ ૐકારમાંજ આવીને એકત્ર થાય છે. વેદમાં વર્ણવેલી વિવિધ પ્રકારની ધાર્મિક વિચારણાઓ ૐકારની આસપાસ એકત્ર થએલી છે. અને કોઈ એવો પ્રશ્ન કરે કે એની સાથે અમેરિકા, ઇંગ્લંડ તથા બીજા દેશોનો સબંધ છે ખરો ? એનો ઉત્તર એ છે કે તમામ દેશોમાં ૐકારનોજ ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે. ભારતવર્ષમાં જે જે ભિન્ન ભિન્ન ધર્મભાવનાઓનો વિકાસ થયો છે તે બધામાં ૐકાર સચવાઈ રહ્યો છે; અને ઈશ્વરવિષયક જુદી જુદી ભાવનાઓ દર્શાવવાને માટે તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. અદ્વૈતવાદી, દ્વૈતવાદી, દ્વૈતા-દ્વૈતવાદી, ભેદવાદી અને નાસ્તિકવાદીઓએ પણ ૐકારનો સ્વીકાર કર્યો છે. માનવ પ્રજામાં જે જે ધર્મભાવનાઓ પ્રચલિત થએલી જોવામાં આવે છે, તે

પોતાનું મન ખૂબ સ્થિર અને એકાગ્ર બની ગયું હોય એવું લાગે છે. અને એમજ થાય છે કે જાણે સાધનમાર્ગમાં ઘણીજ ત્વરાથી પ્રગતિ થતી ચાલે છે. પણ તે પછી ઉન્નતિનો પ્રવાહ એકાએક બંધ થઈ જાય છે. સપાટાબંધ જતું વહાણ જેમ એકાએક ભાગા ઉપર ચઢી જઈને જમીનમાં ખુંચી બેસે અને કેમે કર્યું ત્યાંથી હઠે નહિ, તેમ તમારી ઉન્નતિ એકદમ અટકી પડે છે. પરંતુ આવી સ્થિતિ થાય તોપણ પ્રયત્ન કર્યાજ કરજો. એમ ઘણીવાર ચડ ઉતર કરતાં કરતાંજ ઉન્નતિને માર્ગે આગળ વધી શકાય છે.

दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासविक्षेपसहभुवः ॥३१॥

સૂત્રાર્થઃ—દુઃખ, માનસિક ક્ષોભ, શરીરનું ધ્રુજવું, અનિયમિત શ્વાસોચ્છ્વાસ, એટલાં વિક્ષેપ(ધ્યાનભંગ)ની સાથે સાથે ઉત્પન્ન થાય છે.

વિવેચનઃ—અભ્યાસની સાથે સાથેજ મન પણ શાંત થતું ચાલે છે. જ્યારે અભ્યાસમાં અવળે રસ્તે ચાલતો હોય અથવા મનનો સંયમ જોવો જોઈએ તેવો થયો ન હોય, ત્યારેજ ઉપર ગણાવેલાં વિઘ્નો ઉપસ્થિત થાય છે. ૐકારનો જપ અને ઈશ્વરની આગળ મનસા-વાચા-કર્મણા આત્મસમર્પણ કર્યાથી મન દૃઢ થાય છે અને નવું બળ પ્રાપ્ત થાય છે. સાધક અવસ્થામાં સર્વને જ્ઞાનતંતુની ચંચળતાનો અનુભવ થાય છે, પરંતુ એ તરફ ધ્યાન ન આપતાં સાધન કર્યાજ જાઓ. સાધનના બળથી એ બધાં વિઘ્નો ટળી જશે અને તમારૂં આસન સ્થિર થઈ જશે.

तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः ॥३२ ॥

સૂત્રાર્થઃ—એ (વિઘ્નોનું) નિવારણ કરવામાટે એક તત્ત્વના અભ્યાસની આવશ્યકતા છે.

વિવેચનઃ—થોડા સમય સુધી કોઈ પણ એક ઇષ્ટ વસ્તુનો અભ્યાસ કરવાથી-અર્થાત્ તે વસ્તુમાં વારંવાર મનને જોડવાથી, ઉપર જણાવેલાં વિઘ્નો ટળી જાય છે. આ ઘણો સામાન્ય ઉપદેશ છે. આના પછીના

ગોમાં એ વિષે વધારે વિસ્તારથી વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે. એકજ પ્રકારનો અભ્યાસ બધાને માટે અનુકૂળ હોતો નથી. એટલામાટે નાના પ્રકારના ઉપાય બતાવવામાં આવ્યા છે. તેમાંથી પોતપોતાના અનુભવ અને પ્રકૃતિ પ્રમાણે જે જેને અનુકૂળ લાગે તે ઉપાય તેણે ગ્રહણ કરી લેવો.

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम् ॥ ३३ ॥

અર્થઃ—સુખીથી મૈત્રી, દુઃખીપર કરુણા, પુણ્યવાનથી હર્ષ અને પાપાત્માની ઉપેક્ષા, એવી વૃત્તિઓ ધારણ કરવાથી ચિત્તની પ્રસન્નતા પ્રાપ્ત થાય છે.

વિવેચનઃ—ઉપર કહી તે ચારે પ્રકારની ભાવનાઓને કેળવવાની ઘણી જરૂર છે. આપણે સર્વના પ્રતિ બન્ધુભાવ રાખવો, દીન-દુઃખી પ્રત્યે દયા રાખવી, બીજાને સત્કર્મ કરતા જોઈને રાજી થવું અને અસત્ પ્રવૃત્તિ કરનાર તરફ ઉપેક્ષા કરવી. આ પ્રમાણે જે જે પ્રાણી, પદાર્થ કે વિષય આપણી આગળ આવી પડે તેના પ્રત્યે ઉપર કહી તેમાંની એકાદ શુભ ભાવના પ્રમાણે વર્તવું. શુભ વિષયથી પ્રસન્ન થવું અને અશુભ વિષય તરફ ઉદાસીનવૃત્તિ રાખવી એમાંજ કલ્યાણ છે. અનેક પ્રકારના જુદા જુદા પ્રાણી પદાર્થો તરફ આવી ભાવના રાખવાથી મન શાંત થઈ જાય છે. આપણે હરરોજ નાના પ્રકારના કોલાહલ અને અશાંતિનો અનુભવ કરીએ છીએ તેનું કારણ એ છે કે, આપણું મન ઉપર કહ્યા તેવા ભાવ ધારણ કરી શકતું નથી. દાખલા તરીકે, અમુક માણસ આપણા તરફ અન્યાય ભરેલું વર્તન ચલાવે છે તો આપણે પણ તેનો બદલો વાળવા તૈયાર થઈએ છીએ; અને તે પ્રમાણે કર્યા વગર આપણને નિરાંત વળતી નથી. એનું કારણ એ છે કે આપણું ચિત્ત નિર્મળ નથી અને આપણે વશ નથી. આપણે તેને રોકી શકતા નથી. આથી કરીને ચિત્ત તે પ્રાણી પદાર્થ તરફ દ્વેષના રૂપમાં વહેવા લાગે છે અને તે દ્વારા

[illegible]

ણુ મગજમાં એક નવી નીક ખોદાય છે. મનુષ્ય માત્રને સ્વાભા- રીતે નવો વિચાર ગ્રહણ કરતાં આભારે કઠિન લાગે છે, અને જૂના રને લે, આભારે આગ્રહથી વળગી રહે છે તેનું કારણ તમને આ ી સંમજાઇ જશે. સ્વાભાવિક રીતેજ તેને જૂને માર્ગે ભ્રમણ કર- ગમે છે; કારણ કે એ વધારે સહેલું છે. ઉદાહરણાર્થે, ધારો કે ણું મન સોયના જેવું છે અને મગજ એક નરમ પદાર્થનો ગોળો હવે તમે જોઇ શકશો કે જ્યારે જ્યારે આપણે નવો વિચાર કરીએ ત્યારે મનરૂપી સોયવડે આપણા મગજની અંદર એક નવી સડક ય છે. આ મગજ સફેદ અને ભૂરો એવા બે નરમ પદાર્થનું બનેલું જ્યારે નવો માર્ગ તૈયાર થાય છે ત્યારે પેલો ભૂરો પદાર્થ ત્યાં ારે તેની સીમા બાંધી લે છે; નહિ તો સફેદ પદાર્થવડે તે પુરાઇ . એ ભૂરો પદાર્થ મગજમાં ન હોત તો મનુષ્યમાં સ્મરણશક્તિ કોઇ હોતજ નહિ. કારણ કે સ્મરણશક્તિ એટલે જૂના માર્ગે પુનઃ ણ કરવું; પહેલાં જેનો વિચાર કરી ગયા હોઇએ તેનો ફરીથી વિચાર ો; તેના તરફ ફરીથી દૃષ્ટિ કરવી. બધાને સારી રીતે જાણીતા હોય ાજ પ્રકારના વિચારો લઇને તેમના વિષે જો હું વિવિધ પ્રકારથી વેચન કરૂં, તો તે તમને બધાને તરતજ સમજાઇ જશે. એનું કારણ જ છે કે તે પ્રકારના વિચારનો માર્ગ તમારા મગજમાં ામથીજ ખોદાઇ ચૂકેલો છે અને તેના તેજ માર્ગે તમારે ફરી ફરીને વાનું છે. પણ જ્યારે આપણી આગળ કોઇ તદન નવીન વિચાર ત્યાંમાં આવે છે ત્યારે તેને માટે આપણે નવોજ રસ્તો પાડવાની જરૂર ભી થાય છે. આથી કરીને તે સહેલાઇથી સમજી શકાતો નથી. મનુષ્યો ે પણ તેમનાં મગજોજ અજાણપણે નવા વિચાર ગ્રહણ કરવાની . પાડે છે અને તે અંદર દાખલ થવા જાય છે ત્યારે તેનો મજબૂત ક ટકાવ કરે છે. મનુષ્યમાં રહેલો પ્રાણ એ સમયે જે નવો માર્ગ ખોદ- ાનો પ્રયત્ન કરે છે, તેમાં મગજ અટકાવ કરવા જાય છે. માણસો

ગુણાનો જગતરૂપી વ્યક્ત અંશ્યાપેજ માત્ર સંબંધ ધરાવતો છે, તે ધર્મને ઉલટે દિશા, કાલ અને કારણરૂપી ચક્રમાં અટવાઇ પડે છે. જે ધર્મશાસ્ત્રોમાં માત્ર આ જગતરૂપી વ્યક્ત અંશનીજ હોય છે, તેમાં આપણને બધાને સમજ પડે છે; કારણ કે આપણે પણ તેની અંદરજ આવી જન્મ લીએ, અને જગત વિષેની બાબતોને આપણને અનંત કાળથી પરિચય થએલો છે પણ ધર્મ [illegible]

[illegible]

विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः स्थितिनिबन्धिनी।३५

ભાવાર્થ — [illegible]

વિવેચન — [illegible]

સત્યતાવિષે જેમનું મન શંકાશીલ હોય, તેઓ ઉપર કહેલી અ
થોડા દિવસ અભ્યાસ કરી જોશે તો તેમને એ બધા અનુભવો થવા
અને તેમની શંકાઓ પણ આપોઆપ ટળી જશે.

विशोका वा ज्योतिष्मती ॥ ३६ ॥

સૂત્રાર્થઃ—અથવા શોકરહિત જ્યોતિર્મય પદાર્થનું ધ્યાન
પણ સમાધિની પ્રાપ્તિ થાય છે.

વિવેચનઃ—આ પણ એક પ્રકારની સમાધિ છે. જાણે હૃદયન
એક કમળ છે એવી કલ્પના કરીને ધ્યાન કરવું. તેની પાંખડીઓ
નમેલી છે; તેમની વચમાં થઇને સુષુમ્ણા ચાલી જાય છે; આવું
કલ્પીને તેનું ધ્યાન કરો. ત્યાર પછી એક પૂરક કરવો. પછી રેચ
વેળા એવી કલ્પના કરો કે કમળની પાંખડીઓ જે નીચી નમેલ
તે ઉંચી થતી જાય છે; અને એ કમળની અંદર ઝગઝગતા
કલ્પના કરીને એ તેજનું ધ્યાન કરો.

वीतराग–विषयं वा चित्तम् ॥ ३७ ॥

સૂત્રાર્થઃ—અથવા જેણે તમામ પ્રકારના ઇન્દ્રિયવિષયની
ક્તિનો ત્યાગ કર્યો છે એવા વીતરાગ પુરુષના હૃદયનું ધ્યાન ક
પણ ચિત્ત સ્થિર થાય છે.

વિવેચનઃ—કોઇ સાધુ પુરુષને યાદ કરો. કોઇ મહાત્મા, જેના
તમને ઘણીજ શ્રદ્ધા હોય અથવા કોઇ સંતજન, જે સંપૂર્ણ રીતે
સક્ત છે એમ તમે જાણતા હો, તેના હૃદયનું ધ્યાન કરો. જેનું
કરણ દરેક પ્રકારના વિષય તરફ અનાસક્ત થઇ ગયું છે, એવા
પુરુષના અંતઃકરણનું ધ્યાન કરવાથી પણ તમારું અંતઃકરણ શાં
રહેશે. તમને આ પદ્ધતિ અનુકૂળ ન હોય તો બીજો પણ એક
બતાવવામાં આવે છે.

स्वप्ननिद्राज्ञानावलंबनं वा ॥ ३८ ॥

સૂત્રાર્થઃ—અથવા નિદ્રાને વિષે પણ કોઇ કોઇવાર અપૂર્વ સ

પ્રાપ્તિ થાય છે, તેનું ધ્યાન કરવાથી પણ ચિત્તની સ્થિરતા થઇ જાય છે.

વિવેચનઃ—કોઇ કોઇ વાર કેટલાક આણુસોને સ્વપ્નમાં એવો અનુભવ થાય છે કે જાણે કોઇ દેવ આવીને તેની સાથે વાતચીત કરી રહ્યો છે. એવે વખતે તે એક જાતના આનંદમાં ચકચૂર બની જાય છે. હવામાં જાણે અપૂર્વ સંગીત ચાલ્યું આવતું હોય અને તેનો ધ્વનિ તે સાંભળતો હોય એવું તેને લાગે છે. આવા પ્રકારનાં સ્વપ્નમાં તેને અત્યંત આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે. જાગ્યા પછી પણ તેનાં મગજ ઉપર એ સ્વપ્નની ઉંડી અસર રહી જાય છે. એ સ્વપ્ન જાણે સત્યજ હોય એમ સમજીને તેનું ધ્યાન કરો. તમારાથી આટલું પણ જો બની શક્તું ન હોય તો નીચેના સૂત્રમાં કહ્યું છે તેમ તમને જે પણ રૂચે તેનું ધ્યાન કરજો.

यथाभिमतध्यानाद्वा ॥ ३९ ॥

સૂત્રાર્થઃ—અથવા કોઇ પણ પદાર્થ જે તમને પ્રિય લાગતો હોય તેનું ધ્યાન પણ કરી શકાય.

વિવેચનઃ—અલબત, આ ઉપરથી એમ તો નજ માનવું જોઇએ કે કોઇ અનિષ્ટ વસ્તુનું પણ ધ્યાન કરવાની રજા આપવામાં આવે છે. પણ જે કોઇ શુભ વસ્તુ તમને પ્રિય હોય—જેમકે કોઇ પવિત્ર સ્થાન ઘણું પસંદ હોય, અથવા કોઇ દૃશ્ય તમને ઘણુંજ મનોહર લાગતું હોય, અથવા કોઇ ભાવના તમને ઘણીજ પ્રિય હોય—સારાંશમાં જેનું ધ્યાન કરવામાં તમારૂં ચિત્ત સ્વાભાવિક રીતેજ એકાગ્ર બની જતું હોય, તેનું ધ્યાન તમારે માટે ઇષ્ટ છે.

परमाणुपरममहत्त्वान्तोऽस्य वशीकारः ॥ ४० ॥

સૂત્રાર્થઃ—એવે પ્રકારે ધ્યાન કરતાં કરતાં યોગીનું મન પરમાણુથી માંડીને પરમ બૃહત્ પદાર્થસુધી વગર પ્રતિબંધે ગમન કરી શકે છે.

વિવેચન.—અભ્યાસવડે મન નાનામાં નાની તેમજ મોટામાં મોટી વસ્તુનું ધ્યાન સહેલાઇથી કરી શકે છે. તેમ થતાં મનોવૃત્તિને

પ્રવાહ પણ ક્ષીણ થતો જાય છે.

क्षीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेर्ग्रहीतृग्रहणग्राह्येषु तत्स्थतद-
ञ्जनतासमापत्तिः ॥ ४१ ॥

સૂત્રાર્થ:—શુદ્ધ સ્ફટિકની સામે જેવા રંગની વસ્તુ મૂકવામાં આવે તેવોજ રંગ તે ધારણ કરતો દેખાય છે. તેમ જેની ચિત્તવૃત્તિઓ માપ નદ્વારા ક્ષીણ થઇ ગઇ છે એવો યોગી (આત્મા) માં, ગ્રહણ કરનાર ગ્રહણક્રિયામાં અને ગ્રાહ્યપદાર્થમાં એકાગ્રતા અને એકરૂપતા પ્રાપ્ત કરી શકે છે

વિવેચન:—ઉપર બતાવેલા વિધિ પ્રમાણે ક્રમવાર ધ્યાન કરતાં પરિણામ આવે છે ' તમને અને બાદ તો હરી જ કે આમથી એ સૂત્રમાં પતંજલિએ જુદા જુદા પ્રકારની સમાધિઓનું વર્ણન કર્યું છે પ્રારંભમાં સમાધિનો વિષય કોઇ સ્થૂળ પદાર્થ હોય છે; પછી સૂક્ષ્મ વિષયને ગ્રહણ કરી શકાય છે અને એ રીતે ધીમે ધીમે સૂક્ષ્મમાં વધારે વધારે સૂક્ષ્મ વસ્તુ યોગીની સમાધિનો વિષય થઇ શકે છે. ઉપ જે સમાધિનો વિધિ બતાવ્યો છે તે પ્રમાણે સાધન કરવાથી સ્થૂળ પણ સૂક્ષ્મ વસ્તુનું ધ્યાન પણ આપણે સહેલાઇથી કરી શકીએ છીએ આ અવસ્થામાં યોગી સર્વ વસ્તુઓને સ્પષ્ટ જોઇ—સમજી શકે છે; ગ્રહ કરનાર ગ્રાહ્ય વસ્તુ અને ગ્રહણક્રિયા ધ્યાન કરવાને માટે આપણને ત્ર ગ્રતાના વિષય બતાવવામાં આવ્યા છે પ્રથમ સ્થૂળ વિષય—જેમકે શરી અથવા એવો બીજો કોઇ ભૌતિક પદાર્થ બીજો સૂક્ષ્મ વિષય—જેમ મન અથવા ચિત્ત ત્રીજો ગુણવિશિષ્ટ પુરુષ શુદ્ધપુરુષ નહિ પણ અસ્મિ અથવા અહંકાર. અભ્યાસવડે યોગી આ ત્રણે વિષયના ધ્યાનમાં સ્થિ ય છે એમ કરતા કરતા તેને એવી એકાગ્રતાશક્તિ પ્રાપ્ત થ

… ધ્યાન કરવા બેસે છે ત્યારે ધ્યેય વસ્તુ સિવાય બી તમામ વસ્તુઓને તેના ચિંતનને મનમાંથી નીકળી જાય છે, પાસે જ વિષયનું ધ્યાન કરતા હોય તેમાં તન્મય બની જાય છે. સ્ફટિકની પાસે … મૂકેલ હોય તો સ્ફટિક લાલ રંગ

[illegible]

[illegible]

[illegible]

... निर्दिष्टाः ४३

કેવી રીતે ઉત્પન્ન થયો ! એનો ઉત્તર એ છે કે એ શબ્દ તમારા મનની અંદર તમે પોતેજ ઉચ્ચારો છો. તમે પોતેજ મનમાં ને મનમાં "ગાય" એવો ઉચ્ચાર કરો છોજ; અને એમ થાય એટલે તમારા ચિત્તમાં તરંગ ઉત્પન્ન થવા માંડે છે. શબ્દની ઉત્તેજના વિના તરંગ કદિ પણ ઉત્પન્ન થાયજ નહિ. એ ઉત્તેજના જો બહારથી નથી આવતી તો અંદરથી આવે છે. શબ્દ શમી જાય છે તેની સાથે તરંગ પણ શમી જાય છે. ત્યારે બાકી શું રહે છે ! બાકીમાં પ્રતિક્રિયાનું પરિણામ, જેને આપણે "જ્ઞાન" કહીએ છીએ, તેજ રહેવા પામે છે. એ ત્રણ આપણા મનની અંદર એવાં તો દ્રઢપણે સંકળાએલાં છે કે આપણે તેમને એક બીજાથી અલગ કરી શકતાજ નથી. શબ્દ ઉત્પન્ન થાય છે કે તરતજ ઇન્દ્રિયોનું આંદોલન થવા લાગે છે અને તેની પ્રતિક્રિયારૂપે ચિત્તમાં તરંગો પેદા થાય છે. આ બધી ક્રિયાઓ એક પછી એક એટલી ઝડપથી થાય છે કે એમાંથી કોઈ પણ એક ક્રિયાને આપણે છૂટી પાડીને તપાસી શકતા નથી. જે સમાધિની વાત હમણાં ચાલે છે, તેનો લાંબો વખત અભ્યાસ કર્યાથી, તમામ સંસ્કારોના આધારરૂપ જે સ્મૃતિ તે શુદ્ધ થવા પામે છે; અને તેમ થયા પછી એ ત્રણ પૈકી ગમે તે એક ક્રિયાને આપણે જુદી પાડી શકીએ છીએ. એ સમાધિને નિર્વિતર્ક (તર્કવિતર્કરહિત) સમાધિ એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે.

एतयैव सविचारा निर्विचारा च सूक्ष्मविषया व्याख्याताः ४४

સૂત્રાર્થ —ઉપરના બે સૂત્રોમાં સવિચાર અને નિર્વિચાર સમાધિની જે વ્યાખ્યા કરવામાં આવી છે તે દ્વારા જે સવિચાર અને નિર્વિચાર સમાધિનાં વિષય વધારે સૂક્ષ્મ પદાર્થો છે તેની પણ વ્યાખ્યા થઈ જાય છે.

વિવેચન —આને વિષે પણ ગયા સૂત્રમાં કહ્યું તે પ્રમાણેજ સમજી લેવાનું છે. માત્ર ફરક એટલોજ છે કે પહેલાં જે બે પ્રકારની સમાધિ કહી તેમાં ધ્યાનનો વિષય સ્થૂલ પદાર્થ છે અને આ ઠેકાણે ધ્યાનનો વિષય સૂક્ષ્મ પદાર્થ છે.

सूक्ष्मविषयत्वं चालिङ्गपर्यवसानम् ॥ ४५ ॥

સૂત્રાર્થ—સૂક્ષ્મ વિષયોનો અલિંગ-અવ્યક્ત પ્રકૃતિ આગળ અંત આવે છે

વિવેચન – ભૂતો અને તેમના સંયોગથી ઉત્પન્ન થયેલા તમામ પદાર્થોને સ્થૂલ કહેવામાં આવે છે. સૂક્ષ્મ વસ્તુઓનો આરંભ તન્માત્ર એટલે સૂક્ષ્મ પરમાણુથી થાય છે. ઇન્દ્રિયો, મન, અહંકાર, ચિત્ત, આખા જગતનું કારણ સત્ત્વ, રજસ્ અને તમસ્ એ ત્રણે ગુણોની સામ્ય અવસ્થારૂપ પ્રધાન પ્રકૃતિ અથવા અવ્યક્ત વૃત્તિ; એ સર્વનો સૂક્ષ્મ વસ્તુઓમાં સમાવેશ થાય છે. એકલા પુરુષનીજ એમાં ગણના થતી નથી.

ता एव सबीजः समाधिः ॥ ४६ ॥

સૂત્રાર્થ—આ પ્રકારની સમાધિઓને સબીજ સમાધિ કહે છે.

વિવેચન.—આવી સમાધિઓથી પૂર્વ કર્મના બીજનો નાશ થતો નથી, અને તેથી તેનાવડે મુક્તિની પ્રાપ્તિ થતી નથી. ત્યારે એમનું ફળ શું હશે? આ પ્રશ્નનો ઉત્તર હવે પછીનાં સૂત્રોમાં આપવામાં આવ્યો છે.

निर्विचार-वैशारद्येऽध्यात्मप्रसादः ॥ ४७ ॥

સૂત્રાર્થ:—નિર્વિચાર સમાધિની નિર્મળતા થવાથી (ચિત્ત રજસ્ તમસ્થી રહિત થઇ પ્રકૃતિપર્યંત તેનો શુદ્ધ એકાગ્ર પ્રવાહ થવાથી) ચિત્તમાં અધ્યાત્મપ્રસાદ (આન્તરિક પ્રસન્નતા) થાય છે.

तत्र ऋतंभरा प्रज्ञा ॥ ४८ ॥

સૂત્રાર્થ:—એ આધ્યાત્મિક શાંતિદ્વારા જે જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે, તેને "ઋતંભરા પ્રજ્ઞા" અર્થાત્ સત્યથી ભરપૂર જ્ઞાન કહે છે.

વિવેચન:—નીચેના સૂત્રવડે એ સમજાઇ જશે.

श्रुताऽनुमानप्रज्ञाभ्यामन्यविषया विशेषाऽर्थत्वात्॥४९॥

સૂત્રાર્થ:—શ્રવણદ્વારા તથા અનુમાનદ્વારા જે જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે તે જ્ઞાન સાધારણ વિષયોને લગતું હોય છે. પણ ઉપર કહેલી સમા-

ક્રિયા તો જે વિષય શ્રવણ અને અનુમાનથી પર છે, તેનો બોધ થઇ જાય છે.

વિવેચન—આનું તાત્પર્ય એ છે કે આપણે સાધારણ વસ્તુઓ વિષેનું જ્ઞાન પ્રત્યક્ષ અનુભવદ્વારા, અથવા તો અનુભવને આધારે બાંધેલા અનુમાનદ્વારા, તથા આપ્ત વિશ્વાસપાત્ર માણસોના વચનદ્વારા મેળવીએ છીએ. "આપ્ત" શબ્દ યોગી લોકો ઋષિઓને ઉદ્દેશીનેજ વાપરે છે. "ઋષિ" એટલે વેદોમાં જે વિચારો વર્ણવ્યા છે તેનો અપરોક્ષ સાક્ષાત્કાર કરનારા પુરૂષો. યોગીઓના મત પ્રમાણે શાસ્ત્રનાં વચન માન્ય ગણવાનું કારણ એ છે કે એ શાસ્ત્રો ઉપર કહ્યા તેવા વિશ્વાસપાત્ર પુરૂષોએજ રચેલાં છે. આ પ્રમાણે શાસ્ત્રો વિશ્વાસપાત્ર પુરૂષોનાં વચન તો છે, પણ એવાં શાસ્ત્રોનું વાચન આપણને કદિ પણ સત્યનો અનુભવ કરાવી શકતું નથી. આપણે ચારે વેદ ભણી જઇએ પણ તેથી કરીને આધ્યાત્મિક સત્યનો સાક્ષાત્કાર થનાર નથી. શાસ્ત્રમાં બતાવેલી પદ્ધતિ મુજબ આપણે સાધન કરવા માંડીશું ત્યારેજ તે સત્યનો સાક્ષાત્કાર થઇ શકશે, કે જેને ઇન્દ્રિયજન્ય જ્ઞાન, અનુમાન અથવા આપ્તવાક્ય એમાંનું કોઇ પણ પહોંચી શકતું નથી. આ સૂત્રનું તાત્પર્યજ એ છે કે તે પરમ સત્યનો અપરોક્ષ અનુભવ કરવો. એનું જ નામ ખરેખરો ધર્મ છે. ધર્મનો સાર આમાંજ રહેલો છે. એ સિવાય બીજું જે કાંઇ ધર્મની અંદર ગણાય છે, જેમકે ધાર્મિક વ્યાખ્યાનનું શ્રવણ અથવા શાસ્ત્રનું અધ્યયન કે તદ્વિષયક ચર્ચા એ બધું ધર્મને માર્ગે જવાની તૈયારી કરવામાં મદદ કરે છે અને તેટલા પૂરતીજ તેની જરૂરીઆત છે. ખરેખરો ધર્મ શ્રવણ, વાચન કે ચર્ચામાં રહેલો નથી. ધર્મના સિદ્ધાન્ત આપણે બુદ્ધિવડે સમજીએ અને તે સત્ય છે એમ સ્વીકારીએ યા ન સ્વીકારીએ, તેટલાથીજ ધર્મનો સાક્ષાત્કાર થઇ ચૂક્યો એમ કહેવું નથી. યોગીઓનો વાસ્તવિક અભિપ્રાય એવો છે કે જેવી રીતે ઇન્દ્રિયોવડે સ્થૂલ પદાર્થોનો આપણે સાક્ષાત અનુભવ કરીએ છીએ તેવીજ રીતે ધર્મનાં સત્યોનો

પણ સાક્ષાત્ અનુભવ થઇ શકે છે, એટલુંજ નહિ પણ જેટલી સ્પષ્ટતાથી આપણે બાહ્ય પદાર્થો જોઇએ છીએ તે કરતાં પણ વધારે સ્પષ્ટપણે ધર્મનાં સત્યો અનુભવી શકાય છે. ઈશ્વર આત્મા વગેરે જે સત્યોનું ધર્મ પ્રતિપાદન કરે છે, તેમનો બાહ્ય ઇન્દ્રિયોથી અનુભવ થઇ શકતો નથી. આપણે ઈશ્વરને આંખવડે જોઇ શકતા નથી તેમજ હાથવડે તેને અડકી શકતા નથી. વળી બુદ્ધિ પણ ઇન્દ્રિયોના પ્રદેશની પેલી પાર ગતિ કરી શકતી નથી. આખી જિંદગીસુધી બુદ્ધિવડે વિચાર કર્યાજ કરીએ-હજારો વર્ષ થયાં દુનિયા તેમ કરતી આવી છે; પરંતુ ધર્મનો સાક્ષાત્કાર કરવાની કે તેને અસત્ય કહેવાની શક્તિ બુદ્ધિમાં આવી શકે તેમજ નથી. જેનો આપણને સાક્ષાત્ અનુભવ થઇ શકતો હોય તેને આધારે આપણી બુદ્ધિ અનુમાન બાંધી શકે છે. આ ઉપરથી સ્પષ્ટ રીતે સમજાશે કે બુદ્ધિને ઇન્દ્રિયજનિત અનુભવોની મર્યાદામાં રહીનેજ કામ કરવું પડે છે. એની પેલી પાર તે જઇ શકતી જ નથી. અને જે આધ્યાત્મિક સત્યનો આપણે અનુભવ કરવા ઇચ્છીએ છીએ, તે સત્ય તો એ ઇન્દ્રિયોની પેલી બાજુના પ્રદેશમાં રહેલું છે. યોગીઓ કહે છે કે મનુષ્ય ઇન્દ્રિયજનિત અનુભવ અને વિચારશક્તિ બેઉને ઓળંગી શકે છે. બુદ્ધિની સીમા ઓળંગી જવાની શક્તિ મનુષ્યમાત્રમાં-જીવજંતુમાં પણ રહેલી છે. યોગાભ્યાસવડે આ શક્તિ જાગ્રત થાય છે અને તેમ થતાંજ બુદ્ધિની સીમા ઓળંગીને જ્યાં બુદ્ધિ પ્રવેશ કરી શકતી નથી એવા પ્રદેશમાં પ્રવેશ કરીને, બુદ્ધિથી અગમ્ય સત્યોનો મનુષ્ય સાક્ષાત્કાર કરી શકે છે.

तज्जः संस्कारोऽन्यसंस्कारप्रतिबन्धी ॥ ५० ॥

સૂત્રાર્થઃ—આ સમાધિવડે ઉત્પન્ન થએલા સંસ્કાર બીજા સંસ્કારોનો પ્રતિબંધ કરે છે, અર્થાત્ તેમને આવવા દેતા નથી.

વિવેચનઃ—આપણે આગલા સૂત્રમાં જોઇ ગયા કે જ્ઞાનાતીત ભૂમિકામાં પ્રવેશ કરવાનો એકજ ઉપાય છે અને તે માત્ર એકાગ્રતાજ છે.

વળી આપણે એ પણ જોઈ શકવા છીએ કે આપણા પૂર્વના સંસ્કાર જ આપણને આવા પ્રકારની એકાગ્રતાની પ્રાપ્તિમાં વિઘ્નરૂપ છે. તમને બધાને અનુભવ થયો હશે કે, જ્યારે તમે ચિત્તને એકાગ્ર કરવા બેસો છો ત્યારે નાના પ્રકારના વિચારો તમારા મનમાં તરવરી આવે છે. જ્યારે તમે ઈશ્વરનું ચિંતન કરવાનો પ્રયત્ન કરો છો ત્યારે કોણ જાણે કેમ તમારા તમામ સંસ્કારો એકદમ જાગ્રત થઈ જાય છે! બીજે પ્રસંગે તેમનું આટલું બધું પ્રાબલ્ય જોવામાં નથી આવતું. પણ તમે તેમને મનમાંથી કહાડી નાખવા ઇચ્છો એટલે તે ઊલટા વધારે જોરથી આવવાના અને તમારા મનને ચારે દિશાએથી ઘેરી વળવાના. આમ થવાનું કારણ શું? એકાગ્રતા કરવા બેસીએ ત્યારેજ તેમનામાં આટલું બધું બળ આવવાનું કારણ શું? કારણ એજ કે તમે તેમને દબાવી દેવાનો પ્રયત્ન કરો છો ત્યારે તેઓ તેમના સઘળા બળથી તમારી સામે પ્રતિક્રિયા કરે છે. બીજે પ્રસંગે તેઓ આટલું બધું બળ દાખવતા નથી. એ પૂર્વના સંસ્કાર એટલા બધા છે કે ગણ્યા ગણાય નહિ. ચિત્તના ક્યા ખૂણામાં કોણ જાણે ક્યાં ભરાઈ રહે છે અને વાઘની પેઠે તરાપ મારવા હમેશા લાગ જોતાજ હોય છે. જે વિચારને આપણે હૃદયમાં ધારણ કરવા હોય તે એકલોજ આવે અને બીજા બધા ચાલ્યા જાય, એટલામાટે આ જૂના ઘર કરી બેઠેલા સંસ્કારોને દબાવી દેવાની જરૂર છે. જ્યાંસુધી તેમનું પૂરેપૂરૂં દમન નહિ થયું હોય ત્યાંસુધી એકાગ્રતા કરવાની વખતેજ તે આવીને ઉભા રહેશે. આ રીતે એકાગ્રતાનો ભંગ કરવાનું સામર્થ્ય સંસ્કારમાં રહેલું છે; એટલા માટે જે સમાધિની આપણે હમણાં ચર્ચા કરી ગયા તેનો અભ્યાસ કરવાની ખાસ જરૂર છે. એના વડેજ જૂના સંસ્કારોનું દમન થઈ શકશે. આ સમાધિના અભ્યાસથી જે નવા સંસ્કારો પેદા થશે તે એટલા તો બળવાન હશે કે, બીજા તમામ સંસ્કારોનું કાર્ય બંધ કરી દઈ તેમને પૂરેપૂરા દબાવી દેશે.

तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधान्निर्बीजः समाधिः ॥५१॥

જાણિએ આ મોજાંનું સ્વરૂપ કેવું છે, તે શાથી ઉત્પન્ન થાય છે તે સૌથી પ્રથમ સમજાવ્યું; ત્યાર પછી તેમને આ ઉપાયવડે શમાવી દેવા તે ઉપાય બતાવ્યા; અને પછી જેમ અગ્નિનો પ્રચંડ સમૂહ નાના તણખાઓને પોતાનામાં સમાવી દે છે તેમ એક એવો બળવાન તરંગ ઉત્પન્ન કરવો કે, તમામ નાનાં નાનાં મોજાંઓ તેમાં સમાઇ જાય અને માત્ર એકજ તરંગ અવશિષ્ટ રહે, એનો વિધિ સમજાવ્યો. જ્યારે આ પ્રમાણે છેવટે એકજ તરંગ રહેવા પામે ત્યારે પછી તેને પણ શમાવી દેવો એ કાંઇ અઘરી વાત નથી; અને જ્યારે તે છેલ્લું મોજું પણ શમી જાય ત્યારે નિર્બીજ સમાધિની સ્થિતિ થઇ એમ જાણવું. પછી કાંઇ રહેવા પામતું નથી. આ પ્રમાણે જ્યારે એક આત્માજ પોતાના પ્રકાશથી પ્રકાશિત થતો અવશિષ્ટ રહેશે, ત્યારે આપણને અનુભવ થશે કે આત્મા જરાપણ મિશ્ર પદાર્થ નથી. આખા જગતમાં તે એકલોજ અમિશ્ર અને નિત્ય, શાશ્વત પદાર્થ છે. તેને જન્મ પણ નથી અને મરણ પણ નથી. તે અમર, અવિનાશી અને નિત્ય ચૈતન્યસ્વરૂપ છે.

अध्याय २ जो—साधनपाद

तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः ॥ १ ॥

સૂત્રાર્થ:—તપશ્ચર્યા, અધ્યાત્મ શાસ્ત્રનું અધ્યયન અને ઈશ્વરને સર્વ કર્મનું ફળ અર્પણ કરવું એ ત્રણને " ક્રિયાયોગ " કહે છે.

વિવેચન:—પ્રથમ અધ્યાયમાં સમાધિના જે જે પ્રકાર ગણાવ્યા છે તે ઉત્તમ અધિકારીને માટે હોઇને મધ્યમ તથા મંદ અધિકારીમાટે તેની સિદ્ધિ અત્યંત કઠિન છે. એટલામાટે તેના સાધકે ક્રમે ક્રમે અભ્યાસ કરવા માટે છે. સાધનના પહેલા પગથીઆને ક્રિયાયોગ એવું નામ આપેલું છે. કર્મદ્વારા યોગમાર્ગમાં પ્રગતિ કરવી એવો ક્રિયાયોગનો શબ્દાર્થ થાય

છે. શરીર એ રથ છે; ઇન્દ્રિયો અશ્વને ઠેકાણે છે; મન તે અશ્વને કાબુમાં રાખવાની લગામ છે; બુદ્ધિ સારથિ છે; અને આત્મા રથમાં બેસનાર રથનો સ્વામી છે. જો ઘોડા અત્યંત બળવાન હોય, લગામને વશ કરતા ન હોય અને એ તોફાની ઘોડાને કેવી રીતે કાબુમાં રાખવા એનું જ્ઞાન બુદ્ધિરૂપી સારથિને ન હોય, તો એ રથ મહા વિપત્તિના ખાડામાં જઈ પડવાનો; એમાં સંશય નથી. એથી ઉલટું જો ઇન્દ્રિયરૂપી ઘોડા સારથિના પૂરેપૂરા કાબુમાં આવી ગયા હોય, અને મનરૂપ લગામને બુદ્ધિરૂપી સારથિએ દ્રઢતાથી પકડી હોય, તો એ રથને જે સ્થાને હાંકી જવો હોય ત્યાં હાંકી શકાય. આ ઠેકાણે ' તપશ્ચર્યા " શબ્દનો અર્થ પણ બરાબર સમજી લેવો જોઈએ. તપશ્ચર્યા એટલે શરીર અને ઇન્દ્રિયોના વ્યાપાર કરતી વખતે મનરૂપી લગામને એવી મજબૂત હાથે પકડી રાખવી કે, તે પોતાની મરજી પ્રમાણે કાર્ય ન કરતાં આપણી આજ્ઞા પ્રમાણે કાર્ય કરતાં રહે. ત્યાર પછી બીજી બાબત સ્વાધ્યાયને લગતી છે. આ ઠેકાણે સ્વાધ્યાયનો શો અર્થ લેવાનો છે ? અધ્યયન એટલે વાર્તાઓ કે નવલકથાઓનું વાચન નહિ, પણ આત્માની મુક્તિ કયા ઉપાયે કરી શકાય એનેજ લગતો ઉપદેશ જે ગ્રંથોમાં આપ્યો હોય તેનોજ માત્ર અભ્યાસ. વળી એ સ્વાધ્યાયમાં તર્ક અને બુદ્ધિવિષયક ચર્ચાઓથી ભરેલાં પુસ્તકોનો પણ સમાવેશ થતો નથી. એટલું તો પહેલેથીજ માની લેવું જોઈએ કે યોગમાર્ગમાં પ્રવેશ કરવા ઇચ્છનાર, વાદવિવાદ અને તર્કવિતર્કની અવસ્થાને ઓળંગી ચૂકેલા તથા તેનાથી ધરાઈ ઉપરામ થયેલ હોવો જોઈએ. તેને મારે કશુંજ વિચાર કરવા જેવું રહેલું હોતું નથી. તેણે પોતાનો માર્ગ નક્કી કરી લીધેલો હોય છે, અને હવે તો પોતાની ધારણા-માન્યતા વિશેષ દૃઢ બને એટલાજ માટે તેને વાચનની જરૂર હોય છે. શાસ્ત્રજ્ઞાનના બે પગથીઆં છે. એક વાદાત્મક જેમાં તર્ક, દલીલ, વિચાર વગેરે બુદ્ધિના વ્યાપાર ચાલે છે; અને બીજું સિદ્ધાંત જેની અંદર અમુક નિશ્ચય પ્રકટ થયેલો હોય છે. અજ્ઞાન અવસ્થામાં લોકોની

પ્રાપ્તિ પહેલાં પ્રકારના શારીરિક અભ્યાસ તરફ હોય છે. જ્ઞાન એક જાતની બુદ્ધિની ખાસિયત છે. જેમાં પૂર્વપક્ષી અને ઉત્તરપક્ષીની તકરારોવિષે વિચાર કરાય છે. એ વિચારનું કાર્ય પૂરું થાય એટલે પછી અમુક નિશ્ચ- સિદ્ધાન્ત બંધાય છે. પણ માત્ર મનથી સિદ્ધાન્ત સમજી લીધા એટલે કાર્ય પૂરું થયું કહેવાય નહિ. ખરું કાર્ય તો ત્યારપછીજ શરૂ થાય છે. એ સિદ્ધાન્ત મનમાં ખૂબ દૃઢપણે ઠસી જવા જોઈએ. શાસ્ત્રો તો અનંત છે અને જીવન ટૂંકું છે; તેથી કરીને જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાની ચાવી તો સર્વ શાસ્ત્રનો ખ-રો સાર ગ્રહણ કરીને તે પ્રમાણે જીવન ગાળવામાંજ રહેલી હોય છે. પ્રાચીનકાળથી ભારતવર્ષમાં એક કહેવત ચાલી આવી છે કે, રાજહંસ આગળ દૂધ અને પાણી ભેગાં કરીને મૂકાયું તો તે માત્ર દૂધજ પી જશે અને પાણીને પડતું મૂકશે. એટલામાટે જ્ઞાનનો જરૂરી સાર- ભાગ ગ્રહણ કરવો અને બાકીની ખટપટની બિનજરૂરી તકરારોને છોડી દેવી. અલબત, શરૂઆતની અવસ્થામાં તો બુદ્ધિને કસવાની જરૂર છેજ. કોઈ પણ તત્ત્વનો આંખો મીંચીને સ્વીકાર નજ કરાય; પરંતુ યોગને ઈચ્છ- નાર તો તે અવસ્થા પસાર કરી ચૂકેલો હોય છે, અને હવે એકજ સિદ્ધાન્ત ઉપર આવી ચૂકેલો હોય છે. તેનું લક્ષ્ય તો હવે એકજ ઉદ્દેશ તરફ સ્થિર થઈ ગએલું હોય છે કે, કોઈ પણ પ્રકારે તે સિદ્ધાંત હવે જીવનમાં ઉતરી જાય. તે એમજ કહે છે કે વાદવિવાદ છોડી દો. વાદવિવાદથી ચિત્ત અસ્થિર થઈ જાય છે. તમારી સાથે કોઈ વાદવિવાદ કરવા આવે તો ચૂપકી પકડીને બેસી રહેજો. શામાટે ખાલી મગજને તાણી નાખવું જોઈએ ! કોઈ ગમે તે કહે તેને જવાબજ ન આપવો. વાદવિવાદ કર- વાનું એકજ પ્રયોજન છે અને તે માત્ર બુદ્ધિને કસરત આપવા પૂરતુંજ બુદ્ધિને જોઈએ તેટલી તાલીમ એકવાર આપી દીધી; પછી શામાટે ખાલી માથું પકવવું જોઈએ ! બુદ્ધિ એક નિર્બળ યંત્ર જેવી છે. તે આપણને માત્ર ઈન્દ્રિયોથી મર્યાદિત થએલા પ્રદેશનુંજ જ્ઞાન આપી શકે છે. યોગીનો ઉદ્દેશ તો ઈન્દ્રિયોના પ્રદેશની પેલી પાર જવાનો છે; એટલે હવે તેને

નિત્ય, પવિત્ર, અનંત અને અમર છે. મન, નિશ્ચયાત્મિકા બુદ્ધિ, ચિત્ત અને ઇન્દ્રિયો એ ચાર સાધનોનો ઉપયોગ આત્મા જગતને જોવા તથા અનુભવવામાટે આત્મા કરે છે; અને એ સાધનો અને આત્મા બંને જુદાં હોવા છતાં તેને એક નહીં માની લેવાય, એ સ્થિતિને અસ્મિતા અથવા અહંકાર કહે છે. આપણે કહીએ છીએ કે "હું ગુસ્સે થયો [illegible] હું સુખી છું" [illegible] હું વિચાર [illegible] હું ચિંતન કરું છું [illegible] પણ આપણે ગુસ્સે થઇએ [illegible] તેને [illegible] આપણો [illegible] [illegible] ચિત્તવૃત્તિ છે આપણું [illegible] [illegible] આપણી [illegible] [illegible]

અને બુદ્ધિમાં [illegible]

[illegible]

सुखानुशयी रागः ॥ ७ ॥

ભાવાર્થ [illegible]

વિવેચન [illegible]

[illegible]

(ત)માં આવ્યું છે કે બતકનાં ઇંડાં મરઘીએ સેવ્યાં હોય છે તોપણ ઉછ-
રી બ્બ્રાર નીકળતાંજ પાણી તરફ દોડવા લાગે છે અને તેમને મેર
ી મરઘીને એમ થાય છે કે હમણાં તેઓ પાણીમાં ડુબી જવાનાં.
ાનનું મૂળ સાધન પ્રત્યક્ષ અનુભવજ હોય તો મરઘીના બચ્ચાંને
[illegible] અને [illegible] હરતી [illegible]
[illegible]

સહજાત બની ગયા છે. યોગીઓની દાર્શનિક ભાષામાં કહીએ તો એ વૃત્તિઓ સ્વભાવરૂપે પરિણત થએલી છે. એ સંસ્કાર સૂક્ષ્મ અથવા ગુપ્ત સ્વરૂપમાં ચિત્તની અંદર પડી રહેલા હોય છે. પૂર્વજન્મના મનુષ્યના અનુભવો, જેમને આપણે સહજાતજ્ઞાન કહીએ છીએ તેઓ, આપણા વર્તમાન ઉચ્ચ કોટિના જ્ઞાન કરતાં નીચલી કોટિના હોવા છતાં પણ તે ચિત્તમાં ઊંડા ઉતરી જઈને સ્વભાવરૂપે દૃઢ બની ગએલા હોવાથી પ્રસંગ આવતાં તરતજ પોતાની નીચલી ભૂમિકામાંથી ઝડપી નીકળે છે. તેઓનું રહેઠાણ ચિત્તની અંદરજ હોય છે; અને તેઓ છેક સુષુપ્ત અવસ્થામાં પડી રહેતા હોય એવું પણ નથી. તેઓ અંદર રહ્યા રહ્યા પણ તેમનું કાર્ય કર્યાજ કરે છે. ચિત્તની જે જે વૃત્તિઓ સ્થૂળરૂપમાં પ્રકટ થાય છે, તેમને તો આપણે સારી રીતે સમજી અને અનુભવી શકીએ છીએ, અને તેમને તો સહેલાઈથી દબાવી દેવાય છે; પણ સૂક્ષ્મ સંસ્કારરૂપી જે વૃત્તિઓ ચિત્તની અંદર ભરાઇ બેઠી છે તેનો નિગ્રહ કરવાનું કામ ઘણું અઘરું છે. આપણે એનો ઉપાય શોધી કહાડવો જોઇએ. જ્યારે આપણે ગુસ્સે થઇએ છીએ ત્યારે આપણું બધું મન જાણે ક્રોધનું ભારે મોજું હોય એવું થઇ જાય છે. આપણે તેને જોઇએ છીએ, અનુભવીએ છીએ, તેની પરિભાષા કરીએ છીએ, તેનો મરજી મુજબ ઉપયોગ કરીએ છીએ, તેની સાથે યુદ્ધ પણ કરીએ છીએ; પણ જ્યાંસુધી મનના ઊંડામાં ઊંડા ભાગમાં આપણો પ્રવેશ થયો ન હોય ત્યાંસુધી એ સંસ્કારજનિત વૃત્તિઓ ઉપર પુરેપુરો વિજય મેળવવાની આશા વ્યર્થ છે. અમુક માણસ આવીને આપણને કડવા બોલ સંભળાવે છે, તે વખતે આપણામાં કેટલોક વિક્ષેપ થતો હોય એવું આપણને લાગે છે. પછી જો તે માણસ ગુસ્સો ઉત્પન્ન કરે એવા શબ્દો બોલવાનું ઘણુ વખત ચાલુ રાખે છે તો આપણે ક્રોધના પૂર્ણ આવેશમાં આવી જઈએ છીએ અને આપણું આત્મવિસ્મૃતિ થઇ જાય છે. ક્રોધવૃત્તિ સાથે એ સમયે આપણે તદાકાર-ક્રોધરૂપજ બની જઇએ છીએ. જ્યારે તે માણસે

કડવા બોલ બોલવાની શરૂઆત કરી હતી ત્યારે આપણામાં ગુસ્સો આવવા લાગ્યો એમ આપણને લાગતું હતું અર્થાત્ તે વખતે આપણે અને ક્રોધ એ બેઉ જુદાં છે એવો આપણને અનુભવ થતો હતો; પણ જ્યારે આપણે વધારે ગુસ્સે થયા ત્યારે આપણે એક રીતે ક્રોધરૂપજ બની ગયા. આ પ્રકારની વૃત્તિને અર્થાત્ તન્મયતાને તેના મૂળમાંથીજ-તેની સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ અવસ્થામાંથી-ઉખેડી નાખવાની જરૂર છે. એ વૃત્તિ આપણા ઉપર તેની અસર અજમાવવા માંડે તે પહેલાંજ આપણે તેને દબાવી દેવી જોઇએ. જગતના ઘણાખરા માણસોને તો આ વૃત્તિની સૂક્ષ્માવસ્થા અથવા સુષુપ્તાવસ્થાની ખબર સુદ્ધાં હોતી નથી. એ સૂક્ષ્માવસ્થા એટલે શું? આપણા હાલના ઉચ્ચકોટિના જ્ઞાનને લીધે નીચલી ભૂમિકામાં દબાઇ રહેલી આ વૃત્તિઓને ઉતરવા મથતા તેઓ ધીમે ધીમે ડોકીયું કહાડી બહાર આવતી જાય છે તેનું નામ સૂક્ષ્માવસ્થા છે. સરોવરને તળીએથી ઉત્પન્ન થઇને પરપોટો ઉપર આવતો જાય છે તે વખતે આપણે તેને જોઇ શકતા નથી. એટલુંજ નહિ પણ તે સૌથી ઉપરની સપાટીથી ખૂબ નજીક આવ્યો હોય ત્યારે પણ તે નજરે પડતો નથી. જ્યારે તે ઉપર આવીને ફૂટી જઇ છે તથા ફૂટી જઇને તળાવમાં એક નાનું સરખું મોજું ઉત્પન્ન કરે છે ત્યારેજ તે આપણી દૃષ્ટિએ પડે છે. જો આપણે એ મોજાને તેની સૂક્ષ્માવસ્થામાંજ દબાવી દઇએ તોજ તેનું નિવારણ થઇ શકે. એ મોજું આપણી આગળ સ્થૂળ સ્વરૂપમાં પ્રકટ થાય તે પહેલાં તેની સૂક્ષ્મ અવસ્થામાંજ એ ઇન્દ્રિયવૃત્તિનું જ્યાંસુધી દમન કરવામાં આવશે નહિ, ત્યાંસુધી તેનો સંપૂર્ણ નિગ્રહ નહિજ થાય. ઇન્દ્રિયવૃત્તિનો સંયમ કરવામાટે તેને નિર્મૂળ કરવાનોજ પ્રયાસ કરવો જરૂરનો છે. જ્યારે તેનાં સૂક્ષ્મ બીજ પણ દગ્ધ થઇ જશે ત્યારે જેમ શેકેલા દાણા જમીનમાં વાવ્યા છતાં કદિ અંકુરિત થતા નથી, તેવી રીતે આ વૃત્તિઓ ફરીથી અંકુરિત થવા પામશે નહિ.

ते प्रतिप्रसवहेयाः सूक्ष्माः ॥ १० ॥

સૂત્રાર્થ:—ક્લેશના સૂક્ષ્મ સંસ્કારોનો પ્રતિપ્રસવ કરીને એટલે તેનાથી ઉલટા પ્રકારની ભાવનાઓવડે ચિત્તનો લય કરીને નાશ કરવાનો છે.

વિવેચન:—ધ્યાનદ્વારા ચિત્તવૃત્તિઓ શમી ગયા પછી તેમાંનું જે કાંઈ અવશિષ્ટ રહે છે, તેને સૂક્ષ્મ સંસ્કાર અથવા વાસના કહે છે. એનો નાશ કરવાનો ઉપાય શો? પ્રથમ વૃત્તિઓનાં મોટાં મોજાંથી આરંભ કરવો અને પછી ક્રમે ક્રમે નાનાં નાનાં મોજાંને દાબવાં લેતાં જવું. દાખલા તરીકે, આપણા મનમાં ક્રોધનું એક બળવાન મોજું ઉત્પન્ન થયું. હવે તેનું નિવારણ શી રીતે થાય તેનો વિચાર કરીએ. એ મોજાંનું શમન કરવું હોય તો તેનાથી ઉલટા પ્રકારનું પણ તેના જેટલુંજ બળવાન બીજું મોજું ઉત્પન્ન કરવું જોઈએ. પ્રેમનું ઉદાહરણ લઈએ. ધારો કે અમુક સ્ત્રી તેના ધણી સાથે ઘણી ગુસ્સે થએલી છે અને એવામાં તેનું નાનકડું બાળક તેની પાસે દોડતું આવે છે. તે બચ્ચાને લઈને ચુંબન કરે છે. પ્રેમના આવેશમાં ક્રોધ શમી જાય છે અને ક્રોધના મોજાને ઠેકાણે વાત્સલ્યપ્રેમનું બળવાન મોજું ખડું થઈ જાય છે. પ્રેમ એ ક્રોધથી વિરુદ્ધ છે. આ ઉદાહરણ ઉપરથી સમજાશે કે જે તરંગને આપણે દાબી દેવો હોય તેનાથી વિરુદ્ધ પ્રકારનો તરંગ ઉત્પન્ન કરવો. એજ પ્રમાણે જો આપણા સૂક્ષ્મ સ્વભાવની અંદર વિરુદ્ધ પ્રકારના સૂક્ષ્મ તરંગો પેદા કર્યાં કરીએ, તો જ્ઞાનની ભૂમિકાની નીચેની ભૂમિકામાં પેદા થતા ક્રોધ વગેરેના સૂક્ષ્મ તરંગોની ઉત્પત્તિજ અટકી જશે. આપણે અગાઉ જોઈ ગયા છીએ કે સહજાતજ્ઞાનની શરૂઆત પ્રથમ તો વિચારજનિત કર્મોમાંથીજ થઈ હતી, અને પછી ક્રમે ક્રમે તેઓ સૂક્ષ્મ અવસ્થામાં પરિણતિ પામતાં ગયાં. તેથી કરીને જો ચિત્તની અંદર શુભ વૃત્તિઓનાં મોજાં વારંવાર ઉત્પન્ન કરવામાં આવે તો તેઓ આપણા સૂક્ષ્મ સ્વભાવમાં ઊંડાં ઊંડાં ઉતરી જશે અને અશુભ વિચારોના સંસ્કારોને દબાવી દેશે.

ध्यानहेयास्तद्वृत्तयः ॥ ११ ॥

સૂત્રાર્થ:—તે ક્લેશોની વૃત્તિઓનો—સ્થૂલ અવસ્થાઓનો નાશ ધ્યાન

વડે થઇ શકે છે.

વિવેચનઃ—તમામ મોટા મોટા ચિત્તવૃત્તિના તરંગોને અટકાવ એકજ ઉપાય છે અને તે ધ્યાન છે. ધ્યાનદ્વારા મનની વૃત્તિઓના દમ તરંગ લય પામી જાય છે. જ્યારે દિવસ, માસ અને એમ કરતાં ક વરસનાં વરસસુધી તમે ધ્યાનનો અભ્યાસ ચાલુ રાખશો અને ધ વસ્થા એ તમારી સ્વાભાવિક સ્થિતિ બની જશે, તે એટલે સુધી કે તમ ધ્યાન કરવાની ઇચ્છા ન હોય તોપણ આપોઆપજ તમારી એ સ્થિ થવા લાગશે ત્યારે, રાગદ્વેષાદિ તમામ વૃત્તિઓનું શમન થઇ જશે.

क्लेशमूलः कर्माशयो दृष्टादृष्टजन्मवेदनीयः ॥ १२ ॥

સૂત્રાર્થ - આ જન્મમાં તેમજ જન્માન્તરમાં ફળ આપના જે કર્માશય શુભાશુભ કર્મજન્ય ધર્માધર્મ તેનું મૂળ કારણ અજ્ઞાનતા અસ્મિતાદિ ક્લેશોજ છે.

વિવેચન—કર્મનો આશય એટલે સંસ્કારનો સમૂહ. આપણે પણ કાર્ય કરીએ કે તરતજ મનરૂપી સરોવરમાં એક પ્રકારનો તરં ઉત્પન્ન થાય છે તે કાર્ય પૂરું થઇ ગયા પછી આપણે એમ માની લઇ છીએ કે એ તરંગ શમી ગયા, પણ ખરું જોતાં તે શમી જતો ન માત્ર તેનું સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ બની રહે છે પણ તેનું અસ્તિત્વ મટી નથી; કેમકે જ્યારે આપણે તે કામનું પુનઃ સ્મરણ કરીએ છીએ ત્યારે રૂપમાં રહેલા તે કર્મનો સંસ્કાર જાગૃત થઇ જાય છે અને તરંગ આકૃતિ ધારણ કરે છે. આ ઉપરથી સમજાય છે કે એ તરંગ મ અંદર સૂક્ષ્મ સ્થિતિમાં રહે છે. જેમ ન બન્યું હોય તો સ્મરણ ક જેવું કશું હોય એજ નહિ. એટલું નક્કી ધ્યાનમાં રાખવું કે મને તેં મને તે વિચાર, પછી તે શુભ હોય કે અશુભ હોય, તોપણ તે ઉઠ્યા ઉઠ પ્રદેશમાં સૂક્ષ્મરૂપે ઉતરી જાય છે અને ત્યાં પડી રહે શુભ તેમજ અશુભ બંને પ્રકારના વિચારો વિચારરૂપ અંદર છે કર્મ તેઓનો અભિપ્રાય પ્રમાણે એવું પરિણામે ફળ ઉત્પન્ન કરે છે,

જેટલા પ્રમાણમાં ઇન્દ્રિયોદ્વારા સુખ ઉત્પન્ન થાય છે તેટલાજ પ્રમાણમાં પાછું દુઃખ પેદા થાય છે, અને આપણે સુખનો ઉપભોગ જેમ જેમ વધારે કરતા જઈશું તેમ તેમ તૃષ્ણા વધતી ચાલીને તેના પરિણામમાં દુઃખનીજ વૃદ્ધિ થવાની. મનુષ્યની વાસનાનો અંત નથી. તે પોતાની વાસના વધારેતોજ જાય છે આ પ્રમાણે વાસના વધતી વધતી એટલી બધી વધી જાય છે કે તે પરિપૂર્ણ થઈ શકે નહિ આ વાસના જેમ જેમ વધતી જાય છે તેમ તેમ દુઃખમાં પણ વધારો થતો જાય છે. એટલામાટેજ યોગીઓ કહે છે કે શુભ અને અશુભ બેઉ પ્રકારના સંસ્કાર [illegible] દુઃખજનકજ છે અને આત્માના મુક્તિના માર્ગમાં વિઘ્નરૂપ છે

તમામ [illegible] નિયમ [illegible]

આહાર કરનારાં પશુઓનું મનુષ્ય ભક્ષણ કરે છે. આ વ્યાપારને વૈ નિક ભાષામાં કહીએ તો આપણે સૂર્યમાંથી શક્તિનું શોષણ કરીને આપણા શરીરની અંગીભૂત બનાવી દઈએ છીએ. જો આ સિદ્ધાંત હોય તો પછી શક્તિનું શોષણ કરવાનું સાધન માત્ર એકલો આ રજ છે એમ માનવાની કશી જરૂર નથી. આપણે જે રીતે એ શક્તિ શોષણ કરીએ છીએ, તેજ રીતે વનસ્પતિ શોષણ કરતી નથી. એ જુદીજ પદ્ધતિ છે. એજ પ્રમાણે પૃથ્વી પણ સૂર્યમાંથી જુદીજ રી શક્તિ મેળવે છે. વળી યોગીઓ તો એવા સાધારણ ઉપાયોને શ્રમ લીધા વિના જેટલું જોઈએ તેટલું બળ માત્ર સંકલ્પના બળથીજ મેળ લે છે.* જેમ કરોળીઓ પોતાના શરીરમાંથી તાંતણો બહાર કાઢી તે જાળું ગુંથીને તેની અંદર એવો તો ગુંચવાઈ જાય છે કે પછી જાળમાં બહાર નીકળી શકતો નથી તેવી રીતે આપણે પણ જ્ઞાનતંતુઓરૂપી એ જાળ પેદા કરી છે કે એ જ્ઞાનતંતુઓની મદદ લીધા વિના કોઈ પ કાર્ય કરી શકતા નથી. યોગીઓ કહે છે કે આવી રીતે બંધાઈ રહેવા કશુંજ પ્રયોજન નથી.

એક ઉદાહરણ લીધાથી આ સિદ્ધાંત સારી રીતે સમજાઈ જશે આપણે જગતમાં ચારે દિશાએ વિજળીનો પ્રવાહ મોકલી શકીએ છીએ પણ તેમ કરવાને માટે આપણને તારની + મદદ લેવી પડે છે; પરં કુદરતમાં તો વગર તારે વિજળીના મોટા મોટા પ્રવાહ રોજ વહા કરે છે. આપણે પણ તેમ શામાટે ન કરી શકીએ ‘આપણે પણ ચારે દિશાએ માનસિક વિદ્યુતનો પ્રવાહ મોકલી શકીએ તેમ છીએ. જેને

* યોગીઓ એકલા સૂર્યમાંથીજ નહિ પણ વનસ્પતિ, અગ્નિ, વાયુ અને મનુષ્યના શરીરમાંથી પણ શક્તિ ખેંચી શકે છે

+ આ વ્યાખ્યાન અપાયું ત્યારે મારકોનીની વગર તારે સંદેશો મોકલ વાની શોધ થઈ ન હતી. ડૉ. જગદીશ બોઝે એ શોધ પ્રથમ સને ૧૮૯ માં કરી પણ તે હિંદી હોવાથી તેમની શોધના પત્રો યુરોપના વૈજ્ઞાનિકોએ પ્રકટ ન કર્યા, અને એ શોધનો જશ યુરોપવાસીને અપાયો. અનુવાદક

આપણે મન કહીએ તે પણ એક પ્રકારની વિજળીજ છે; કારણ કે વિજળીની માફક તેને પણ બે કેન્દ્ર હોય છે અને વિજળીનાં તમામ લક્ષણો એની અંદર પણ જોવામાં આવે છે. જ્ઞાનતંતુની ક્રિયાની અંદર વિજળીની ગતિ આપણે અનુભવી શકીએ છીએ. આપણે એ જ્ઞાનતંતુની મારફતે વિજળીનો પ્રવાહ પ્રેરી શકીએ છીએ. પણ જ્ઞાનતંતુનો ઉપયોગ કર્યા વિના પણ શામાટે આપણે તેમ ન કરી શકીએ ? યોગીઓને પૂછશો તો તેઓ કહેશે કે આ કાર્ય પૂરેપૂરું સંભવિત છે અને તે કરવાની આપણામાં શક્તિ પણ રહેલી છે. તેઓ એથી પણ આગળ વધીને કહે છે કે જો તમે એટલું કરી શકો, તો તમે આખા જગતમાં ગમે ત્યાં તમારી શક્તિ પ્રેરીને તેની મારફતે કામ લઇ શકશો. એવી શક્તિ પ્રાપ્ત કર્યા પછી તમે જ્ઞાનતંતુની મદદ લીધા વગરજ મરણમાં આવે ત્યાં અથવા ગમે તેના શરીર ઉપર તમારી માનસિક વિજળીનું બળ વાપરી શકશો. માણસ જ્યાંસુધી પોતાના જ્ઞાનતંતુદ્વારા કાર્ય કરી શકે ત્યાંસુધીજ આપણે તેને જીવતો કહીએ છીએ, અને જ્યારે એ યંત્રનો નાશ થઇ જાય છે ત્યારે તેને મરણ પામેલો માનીએ છીએ. પરંતુ જો માણસ શરીરની મદદ લઇને અને શરીરની મદદ લીધા વગર એકજ રીતે કાર્ય કરી શકે છે, તેના સંબંધમાં તો જન્મ અને મરણ એ શબ્દોનો કંઇજ અર્થ નથી. જગતમાં જે ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારનાં શરીરો છે તે બધાં એ તન્માત્રાના અણુઓ છે અને ફેર માત્ર તેમની ગોઠવણમાંજ છે. હવે જો તમે તમારા શરીરના ઉત્પન્ન કરનાર તમેજ હો તો પછી એ તન્માત્રાને તમારી મરજીમાં આવે તે રીતે ગોઠવી શકો છો. કારણ કે તમારા શરીરને તમે પોતે નહિ તો બીજા કોણે બનાવ્યું ? કોણ ખોરાક ખાય છે ? જો બીજો માણસ તમારાવતી ખાઈ લે તો તમે ઝાઝો વખત જીવતા ન રહો. વળી એ ખોરાકમાંથી રૂધિર કોણ પેદા કરે છે ? એ રક્તને તમેજ પેદા કરો છો અને તમેજ તેને નાડીએ નાડીએ, શિરાએ શિરાએ વહેવડાવી રહ્યા છો. તમારા જ્ઞાનતંતુઓને અને મસ-

અસ્તિત્વ હશે ત્યાંસુધી તેનું ફળ અથવા કાર્ય થવાજ કરવાનું. એ ફળ ત્રણ તો જાતિ અથવા જન્મરૂપે પ્રગટ થાય છે. કોઇ મનુષ્ય થાય છે, કોઇ દેવ થાય છે, કોઇ પશુ થાય છે, તો કોઇ વળી અસુર થાય છે. તેનું આયુષ્ય પણ કર્મવડે નિર્માણ થાય છે. એક માણસ પચાશ વર્ષ જીવી મરણ પામે છે. બીજો સો વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવે છે. ત્રીજો બીજ વર્ષ જીવીને મૃત્યુના મુખમાં હોમાઇ જાય છે અને ચોથો જન્મ પામતોજ નથી. આ બધી વિભિન્નતા જીવના કર્માનુસાર થાય છે. કેટલાક જીવન જોઇએ તો જણાય છે કે જાણે તેઓ સુખ ભોગવવાને માટેજ જન્મ્યા છે. તેમ સમજ [illegible] તેઓને વનમાં જાય તો ત્યાં પણ સુખ તેમના [illegible] છે. બીજા માણસોને [illegible] તો દુઃખ તેને [illegible] નથી. [illegible] તેને દુઃખ [illegible] છે [illegible] તેમના [illegible] યોગાંગમાં [illegible] કે પુણ્યકર્મોથી સુખ અને [illegible] કર્મથી દુઃખ [illegible] થાય છે એ [illegible] [illegible] છે.

ते ह्लादपरितापफलाःपुण्याऽपुण्यहेतुत्वात् ॥१४॥

અનુવાદ — [illegible]

परिणामतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्तिविरोधाच्च सर्वमेव दुःखं विवेकिनः ॥ १५ ॥

રણુ થાય છે. જ્યાંસુધી આ જગતનાજ વિચારો અને જગતનીજ માં આસક્તિ રહેલી છે, ત્યાંસુધી સત્યજ્ઞાન હૃદયમાં પેસી શકતુંજ ી. એવો કોઇ પણ મહાપુરૂષ આજસુધીમાં પેદા થયો નથી જેણે ઉચ્ચ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવામાટે ઇન્દ્રિયસુખનો ત્યાગ ર્યો હોય. મનુષ્યને એક શક્તિ એક બાજુએ ઘસડે છે ત્યારે બીજી જી બાજુ તરફ ઘસડે છે. આથી કરીને સ્થાયી સુખનો તેને સંભવજ નથી.

हेयं दुःखमनागतम् ॥ १६ ॥

સૂત્રાર્થઃ—જે દુઃખ હજી આવ્યું નથી પણ હવે પછી આવનારૂં તેનો પ્રથમથીજ પ્રતિકાર કરવો યોગ્ય છે.

વિવેચનઃ—આપણાં કર્મોનો અમુક ભાગ તો આપણે ભોગવી ચૂક્યા છીએ. અમુક ભાગ આપણે અત્યારે ભોગવીએ છીએ અને બાકીનો ભાગ ભવિષ્યમાં તેનું ફળ આપવામાટે તૈયાર થઇ રહ્યો છે. આપણે જે ભોગવી ગયા તેનો હિસાબ તો ચોકખો થઇ ગયો છે. આપણે અત્યારે જે ભોગવી રહ્યા છીએ તે પણ ભોગવી લેવાંજ પડશે. એ તો ભોગવી છૂટ્યેજ છૂટકો. માત્ર જે કર્મો ભવિષ્યમાં ફળ આપનારાં છે તેમનો જ આપણે જય કરી શકીએ; તેમનોજ નાશ થઇ શકે. આથી કરીને એ કર્મો ફળ ઉત્પન્ન ન કરે તે પહેલાં તેમની ફળ ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિનો નાશ થઇ જાય, તેમ કરવા પાછળ આપણે આપણી તમામ શક્તિનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર છે. પતંજલિએ પૂર્વના એક સૂત્રમાં કહ્યું છે કે વિરૂદ્ધ પ્રકારના તરંગોની ઉત્પત્તિ કરવાથી સંસ્કારના બીજનો નાશ થઇ શકે છે, એમ કહેવાનું આજ તાત્પર્ય છે.

द्रष्टृदृश्ययोः संयोगो हेयहेतुः ॥१७॥

સૂત્રાર્થઃ—જે હેય છે અર્થાત્ જે દુઃખનો ત્યાગ કરવો છે, તેનું કારણ દ્રષ્ટા અને દૃશ્યનો સંયોગ છે.

વિવેચનઃ—દ્રષ્ટા એટલે મનુષ્યનો આત્મા અથવા પુરૂષ: અને દૃશ્ય એટલે મનથી માંડીને સ્થૂળ પદાર્થો સુધીની સમગ્ર પ્રકૃતિ. એ

ઇન્દ્રે કહ્યું, "હું અહીં ભૂંડ છું ત્યાંજ ઘણો સુખી છું. મારે તમારા સ્વર્ગની પરવા નથી. મારી પાસે મારી ભૂંડણ અને મારાં બચ્ચાં છે ત્યાંસુધી મને તમારા સ્વર્ગની જરાએ દરકાર નથી." બિચારા દેવતાઓ તો આ જવાબ સાંભળીને ચકિતજ થઇ ગયા. શું કરવું તેની તેમને સમજ ન પડી. થોડા દિવસ પછી તેમણે પોતાના મનમાં એક પ્રકારનો સંકલ્પ કર્યો. તેમણે છાનામાના આવીને તેના એક બચ્ચાને મારી નાખ્યું, એમ એક પછી એક કરીને તેમણે તેનાં બધાંજ બચ્ચાંઓને મારી નાખ્યાં. ત્યાર પછી તેમણે પેલી ભૂંડણને પણ મારી નાખી. આ પ્રમાણે પોતાના સમગ્ર કુટુંબનો નાશ થએલો જોઇ બિચારો ઇન્દ્ર આર્તપણે વિલાપ કરવા લાગ્યો. પછી દેવતાઓએ ઇન્દ્રના પોતાના ભૂંડના દેહને ચીરી નાખ્યો. જ્યારે તે ભૂંડના શરીરમાંથી બહાર નીકળ્યો અને પોતાને કેવું ભયંકર સ્વપ્ન આવ્યું હતું તેની જ્યારે તેને ખબર પડી, ત્યારે તે પોતે પણ હસી પડ્યો. તેને થયું કે હું ઇન્દ્ર, દેવોનો શિરોમણિ, છતાં મને એવોજ ભ્રમ થઇ ગયો કે હું ભૂંડ છું અને ભૂંડની જિંદગી એજ ખરેખરી જિંદગી છે. અરે ! એટલુંજ નહિ પણ હું એમ ચાહતો કે આખું વિશ્વ ભૂંડનું સ્વરૂપ ધારણ કરે તો કેવું સારૂં ! વાહ ! અહો કેવી મજા છે ! આવીજ રીતે પુરૂષ પણ પ્રકૃતિ સાથે એકમેક થઇ જતાં પોતાના શુદ્ધ અને અનંત સ્વરૂપને ભૂલી જાય છે. આ પુરૂષ અસ્તિત્વમાં છે એમ કહી શકાય નહિ; કારણ કે તે પોતેજ અસ્તિત્વરૂપ છે. તેને જ્ઞાનસંપન્ન કહેવાય નહિ; કારણ કે તે જ્ઞાનરૂપજ છે. તેને પ્રેમસંપન્ન પણ કહેવાય નહિ કારણ કે તે પોતેજ પ્રેમસ્વરૂપ છે. આત્માને અસ્તિત્વવાળો, જ્ઞાનવાળો અને પ્રેમસંપન્ન કહેવો એ સંપૂર્ણ ભૂલ છે. પ્રેમ, જ્ઞાન અને અસ્તિત્વ એ પુરૂષના ગુણ નથી પણ એ તેના સ્વરૂપજ છે. જ્યારે એ તત્ત્વોનો પ્રકાશ કોઇ વસ્તુ ઉપર પડે છે ત્યારે એ તત્ત્વો એ વસ્તુના ગુણ તરીકે કહેવાય છે; પણ પુરૂષના ગુણ તો તે નથીજ. તેઓ તો આ મહાન પુરૂષ જેને જન્મ નથી, મરણ નથી, જે પોતાનાજ

ઉપરાધીન છે. એ સત્યનું કદિ પણ વિસ્મરણ થવા ન દેતા. એ બધાની પાર નીકળી જવું એજ આપણું લક્ષ્ય છે. ભોગ-સુખદુઃખનો અનુભવ એજ મહાન ગુરૂ છે. ભોગને હમેશાં ભોગરૂપેજ માની બેસો. ક્રમે ક્રમે એ ભોગો-એ અનુભવોજ આપણને એવી સ્થિતિમાં લાવી મૂકશે કે એ બધાએ આપણને તુચ્છ જેવા લાગશે, અને પુરૂષ વિશ્વમાં બિન્દુ-વત્ રૂપે દેખાવા લાગશે. આખું જગત તેની આગળ પાણીના ટીપા જેવું તુચ્છ બની જશે અને પછી તે નમાલી આમ ... આપોઆપજ ઉડી જશે ... તેનું વાસ્તવિક રીતે અસ્તિત્વ નથી. ... જેમ સ્વપ્ન ... [illegible] ... આપણને ... ખોટાનું જ્ઞાન થાય તેમ નહિ દેવાથી તે અનુભવ ... [illegible] ... પણ તે ભોગની ... આપણે ... સ્વરૂપ ... વિસારવું જોઈએ નહિ.

विशेषाविशेषलिङ्गमात्रालिङ्गानि गुणपर्वाणि ॥१९॥

સૂત્રાર્થ—ગુણોના ... [illegible] ... વિશેષ ... [illegible] ...

વિવેચન—[illegible]

[illegible]

આશીને આખરે સ્થૂળ પદાર્થો–જગતરૂપે પરિણામ પામે છે. સાંખ્યમત પ્રમાણે પુરૂષ પ્રકૃતિથી પર છે. તે લેશમાત્ર પણ જડ કે ભૌતિક પદાર્થ નથી. બુદ્ધિ, મન, તન્માત્રા અને સ્થૂળ પદાર્થો એમાંના કોઇનું પણ તેની સાથે સામ્ય નથી. એ તો સર્વ પ્રકારે સર્વથી ભિન્ન છે. એનાં લક્ષણ પણ સૌથી જૂદાંજ પ્રકારનાં છે. આ ઉપરથી સાંખ્યમતવાળા એવો સિદ્ધાંત સ્થાપિત કરે છે કે પુરૂષ મૃત્યુરહિત–અજર અમર–છે; કારણ કે તે કોઇ પણ પદાર્થના મિશ્રણથી બન્યો નથી. જે મિશ્રણથી ઉત્પન્ન થયો નથી તેનો કોઇ દિવસ નાશ પણ થઇ શકતો નથી. એમ પુરૂષ અથવા આત્મા [illegible] અપરિમિત છે

[illegible] આપણે સમજી [illegible] પદાર્થોના [illegible] અનુભવ કરીએ છીએ [illegible] પદાર્થો અથવા [illegible] કરી શકતા નથી. [illegible]

ફેણ કરે છે, પણ એ સર્વમાં જાતે પ્રકાશિત થતું તેજ તો આત્માનું છે. બુદ્ધિમાં પોતાનું કશુંજ ચૈતન્ય નથી. દરેક ઇન્દ્રિયનું મગજની દરેક એક-એક કેન્દ્ર હોય છે. બધી ઇન્દ્રિયોનું એક સામાન્ય કેન્દ્ર હોતું નથી પણ દરેક ઇન્દ્રિયને પોતપોતાનું સ્વતંત્ર કેન્દ્ર હોય છે; ત્યારે બે પ્રશ્ન એ થાય છે કે બધી ઇન્દ્રિયોના અનુભવોનો સમન્વય કરનાર કોણ? એ એકીકરણ જો મગજમાંજ થતું હોય તો તો નેત્ર, કાન, નાક સર્વને માટે એકજ કેન્દ્ર હોવું જોઈએ. પરંતુ આપણે નિશ્ચયપૂર્વક જાણીએ છીએ કે, દરેક ઇન્દ્રિયને પોતપોતાનું સ્વતંત્ર કેન્દ્ર છે; અને તેમ છતાં પણ કોઈક એકજ વખતે જોઈ શકે છે અને સાંભળી શકે છે. આ ઉપરથી સમજાશે કે બુદ્ધિની પાછળ અમુક એક તત્ત્વ હોવુંજ જોઈએ. બુદ્ધિનો મગજની સાથે કાયમનો સંબંધ છે; પણ એ બુદ્ધિની પાછળ જે પુરુષ રહેલો છે તે એક તત્ત્વસ્વરૂપ છે. જ્યારે જુદા જુદા અનુભવો આત્માની પાસે પહોંચી જાય છે ત્યારે ત્યાં તેમનું સર્વનું એકીકરણ થાય છે. જુદી જુદી ઇન્દ્રિયોના અનુભવો જ્યાં એકઠા થતા હોય એવું એક કેન્દ્ર તે આત્મા છે, અને એ આત્મા સ્વાભાવિક રીતેજ મુક્ત છે. એ આત્માનો મુક્ત સ્વભાવજ તમને પળે પળે કહ્યા કરે છે કે તમે મુક્ત છો; પણ તમે ભ્રમમાં પડી જઈને એ મુક્ત સ્વભાવને દરેક પળે બુદ્ધિ અને મનની સાથે સેળભેળ કરી દો છો. તમે આત્માનું બુદ્ધિમાં આરોપણ કરી દો છો તેથીજ તમને એમ સમજાય છે કે તમે મુક્ત નથી. તમે એ મુક્ત સ્વભાવનું શરીરમાં આરોપણ કરો છો ત્યારે પણ તરતજ કુદરત તમને તમારી ભૂલ બતાવી દે છે અને કહે છે મુક્તતા એ દેહનો ધર્મ નથી. આ પ્રમાણે બન્ને રીતેજ આપણને મુક્તિ અને બંધનના જુદા જુદા ભાવો અનુભવાય છે. યોગી મુક્તિ અને બંધન બેઉનો વિચાર કરે છે. કોણ મુક્ત છે અને કોણ બંધાએલું છે તેનો તે વિવેક કરી લે છે; એટલે તેજ ક્ષણે તેનો અજ્ઞાનનો અંધકાર ટળી જાય છે. યોગી જોઈ શકે છે કે બુદ્ધિ દેહ વગેરે નહિ પણ એકલો પુરુષજ મુક્ત છે. તે જ્ઞાન સ્વરૂપ

છે. તે બુદ્ધિની મારફતે સાન્ત (અંતવાળા) જ્ઞાનરૂપે પ્રકાશિત થાય છે અને તેજ કારણથી તે બદ્ધ થએલો પ્રતીત થાય છે.

तदर्थ एव दृश्यस्यात्मा ॥ २१ ॥

સૂત્રાર્થઃ—ચિન્મય પુરુષના પ્રયોજન (ભોગ અને મુક્તિને માટેજ) દૃશ્ય-પ્રકૃતિનું સ્વરૂપ છે.

વિવેચનઃ—પ્રકૃતિમાં પોતામાં કશું ચૈતન્ય નથી. જ્યાંસુધી પુરુષ તેની સાથે ઉભેલો હોય છે ત્યાંસુધીજ તે ચૈતન્યયુક્ત દેખાય છે. જેમ ચંદ્રનો પ્રકાશ તેનો પોતાનો નથી પણ સૂર્યનોજ પ્રકાશ તેની મારફતે પ્રતિબિંબિત થાય છે; તેવી રીતે પ્રકૃતિનું ચૈતન્ય પણ આત્મામાંથીજ આવેલું છે. યોગીઓના અભિપ્રાય પ્રમાણે આખું જગત પ્રકૃતિનીજ રચના છે; પરંતુ પુરુષને મુક્ત કરવા સિવાય પ્રકૃતિનો બીજો કશો હેતુ રહેલો નથી.

कृतार्थं प्रति नष्टमप्यनष्टं तदन्यसाधारणत्वात् ॥ २२ ॥

સૂત્રાર્થઃ—કૃતાર્થ (મુક્ત) પુરુષને માટે તે નષ્ટ થયા છતાં અન્ય સર્વ પુરુષોને માટે તેનો નાશ થતો નથી; કારણ કે તેમને માટે તો તે સાધારણ છે.

વિવેચન.—પુરુષને એવું દર્શાવી આપવું કે તે પ્રકૃતિથી અલગ અને સ્વતંત્ર છે; એ એકજ પ્રકૃતિનું લક્ષ્ય છે. અને જ્યારે પુરુષ એ વાત સંપૂર્ણ રીતે સમજી જાય છે ત્યારે પછી તેના ઉપર પ્રકૃતિનું આકર્ષણ રહેતું નથી, પ્રકૃતિ તેને લલચાવી શકતી નથી; પરંતુ એવા મુક્ત પુરુષને માટેજ એ પ્રમાણે પ્રકૃતિ ઉડી જાય છે, અને બીજા જે કરોડો પુરુષ અજ્ઞાન વગરના હોય તેમને માટે તો પ્રકૃતિ પોતાનું કાર્ય કર્યાજ કરવાની.

स्वस्वामिशक्त्योः स्वरूपोपलब्धिहेतुः संयोगः ॥ २३ ॥

સૂત્રાર્થ.—દૃશ્ય (પ્રકૃતિ) અને તેનો સ્વામી (પુરુષ) એ બેઉની શક્તિઓની ઉપલબ્ધિનો હેતુ સંયોગ છે.

અને પ્રકૃતિ જેમ અગાઉ જેમ આપણે જાણ્યું જ છે. ઈ. પોતાની મને કે પોતાના મનને વશ કરી શકે છે, તો આખી પ્રકૃતિ ઉપર પણ પોતાની સત્તા ભોગવી શકે છે. આત્મપ્રકૃતિ ઉપર અંતઃપ્રકૃતિ ઉપર પણ વિજય થવાથી અંતઃપ્રકૃતિ ઉપર જય મેળવ્યો એ આત્મપ્રકૃતિને ઉત્તમ કરવા માટે ફક્ત આ આખી કુદરતને જીતવાની અંતઃપ્રકૃતિને વશ કરવી એ તેને આખું [illegible] [illegible]

[illegible]

विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः ॥ २६ ॥

સૂત્રાર્થ —[illegible] તથા [illegible] જે વિવેકજ્ઞાન, [illegible]

પોતેજ સુખસ્વરૂપ અને જ્ઞાનસ્વરૂપ છીએ અને જગતના સર્વ પદાર્થ આપણા જ્ઞાનના પ્રકાશવડેજ પ્રકાશિત થાય છે. આ સ્થિતિએ પહોંચ્યા પછી યોગી એવો સ્થિર અને શાંત બની જાય છે કે તેને કોઇ પણ દુઃખનો સ્પર્શ થઇ શકતો નથી. તે કદી પણ અજ્ઞાનના મોહમાં ફસાતો નથી. દુઃખ તેને વિચલિત કરી શકતુ નથી. તે સારી રીતે જાણી લે છે કે હું નિત્યાનંદ સ્વરૂપ છું, નિત્યપૂર્ણ સ્વરૂપ છું અને સર્વ શક્તિમાન છું.

योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः ॥

સૂત્રાર્થ:—યોગનાં અંગોનુ અનુષ્ઠાન કરતાં કરતાં જ્યારે અપવિત્રતાનો નાશ થઇ જાય છે, ત્યારેજ વિવેકખ્યાતિસુધીના જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે.

વિવેચન.—હવે ખરેખરા સાધનનો વિષય આપણે હાથમાં લઇએ છીએ. અત્યારે જે તમને કહેવામાં આવે છે તે વિષય બીજા બધાને મુકાબલે ઘણેજ ઉંચા પ્રકારનો છે. એ અત્યંત મહત્ત્વ વિષય છે; પણ એજ આપણો આદર્શ છે. આપણું સર્વનુ એક માત્ર લક્ષ્ય તેજ હોવુ જોઇએ. એ પ્રાપ્યને સિદ્ધ કરવામાટે શરીર અને મન બેઉ પૂરેપૂરાં કાબુમાં આવી જવાં જોઇએ, ત્યારેજ એ લક્ષ્યનો નિરંતર અપરોક્ષ અનુભવ થઇ શકે. આપણો આદર્શ અને આપણું લક્ષ્ય શું છે તે આપણે સારી રીતે સમજી ગયા છીએ. હવે તો તેને પ્રાપ્ત કરવાના સાધનનીજ આવશ્યકતા છે.

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयो ऽष्टावङ्गानि ॥ २९ ॥

સૂત્રાર્થ:—યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ યોગનાં આઠ અંગ છે.

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ॥ ३० ॥

સૂત્રાર્થ:—અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ એ

પાંચ યમ છે.

વિવેચનઃ—જેને પૂર્ણ યોગાભ્યાસ કરવો હોય તેણે પોતે પુરુષ અથવા સ્ત્રી છે, એવું સ્થૂલાભિમાન મનમાંથી કાઢી નાખવું જોઈએ. આત્માને કોઈ પણ પ્રકારનું ચિન્હ હોતું નથી; તો પછી એવું ખોટું અભિમાન ધારણ કરીને શા માટે તેણે પોતાની જાતને અપવિત્ર કરવી જોઈએ? આવી ભાવનાઓનો શા માટે એક સામટો પરિત્યાગ કરવો જોઈએ તેનું કારણ તમને આગળ ઉપર સમજાઈ જશે. ચોરી-કરવી એ જેવું પાપ છે તેવુંજ બીજાઓ પાસેથી દાન ગ્રહણ કરવું એ પણ પાપ છે. જેઓ બીજા પાસેથી દાન ગ્રહણ કરે છે તેમના મન ઉપર દાન આપનારના મનની અસર થાય છે, અને તેથી કરીને દાન લેનારનું અધઃપતન થાય છે. વળી બીજાની પાસેથી દાન લેવાથી સ્વતંત્રતા પણ ગુમાવવી પડે છે. દાન લેનાર એક અર્થમાં દાતાનો ગુલામ જેવો થઈ જાય છે, માટે દાન લેવું એ યોગ્ય નથી.

एते जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमामहाव्रतम् ॥

સૂત્રાર્થઃ—આ યમોનો જાતિ, દેશ, કાલ અને સમયના કારણથી ભંગ ન થવા દેતાં સર્વ અવસ્થામાં પાલન કરવા યોગ્ય હોવાથી તે મહાવ્રત કહેવાય છે.

વિવેચનઃ—આ બધાં સાધન જેવાં કે અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ એ દરેક સ્ત્રી, પુરુષ અને બાળકને માટે જાતિ, દેશ અને અવસ્થાનો વિચાર કર્યા વગર સર્વદા પાલન કરવા યોગ્ય છે; અને તેથીજ તે "મહાવ્રત" એવા નામથી ઓળખાય છે.

शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ॥३२॥

સૂત્રાર્થ—બાહ્ય અને અંતઃશૌચ (શારીરિક અને માનસિક પવિત્રતા), સંતોષ, તપશ્ચર્યા, સ્વાધ્યાય (મંત્રજપ અથવા અધ્યાત્મશાસ્ત્રનું મનન) અને ઈશ્વરોપાસના, એ પાંચ નિયમ છે.

વિવેચનઃ—બાહ્યશૌચ એટલે શરીરની શુદ્ધિ. જેનું શરીર અપ-

વિજ છે તે માલુમ કરી યોગી થઈ શકે નહિ, પણ બાહ્યશુદ્ધિની આંતરશુદ્ધિની પણ તેટલીજ જરૂર છે. પૂર્વે જે જે સદ્ગુણોનું કરવામાં આવ્યું છે તેમના પાલનથી આંતરશુદ્ધિ થઇ શકે છે. ખરૂંજ કે બાહ્યશુદ્ધિ કરતાં અંતરની શુદ્ધિ વધારે ઉપકારક છે મોટી જરૂરની છે. અને અંતરની શુદ્ધિ વિના એકલી બાહ્યશુદ્ધિનું ફળ મળતુ નથી.

वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम् ॥ ३३ ॥

સૂત્રાર્થ—યોગમાં વિઘ્ન કરે એવા વિતર્ક મનમાં આવે તો વિરૂદ્ધ પ્રકારની ભાવનાવડે તેનો નાશ કરવો.

વિવેચન:—ઉપર જે યમ નિયમ બતાવવામાં આ તેનું સાધન કરવાનો ઉપાય એ છે કે, જ્યારે જ્યારે એમાં વિ નારા વિચારો આવે ત્યારે ત્યારે તેથી ઉલટા પ્રકારના વિચાર દાખલા તરીકે મનમાં ચોરી કરવાનો વિચાર આવે તો અ અચૌર્યના વિચારથી તેનો નાશ કરવો. દાન લેવાની ઇચ્છા થાય અપરિગ્રહના નિશ્ચયથી તેનો બાધ કરવો.

वितर्का हिंसादयः कृतकारितानुमोदिता लोभक्रोध-
मोहपूर्विका मृदुमध्याऽधिमात्रा दुःखाऽज्ञानानंतफला
इति प्रतिपक्षभावनम् ॥ ३४ ॥

સૂત્રાર્થ:—ગયા સૂત્રમાં જે વિરૂદ્ધ પ્રકારની ભાવના કરવાનો શ અપાયો છે તેનું વિધાન નીચે પ્રમાણે છે:—

વિતર્ક એટલે યોગમાં વિઘ્ન નાખનારી હિંસા વગેરેની ભાવ લોભ, ક્રોધ અથવા મોહને લીધે કરી હોય, બીજા પાસે કરાવી અથવા બીજા કરતા હોય તેમાં અનુમોદન આપ્યું હોય તે; અલ્પ, મ અથવા અધિક પ્રમાણમાં હોય તોપણ તે યોગમાર્ગમાં અંતરાય નાર હોઇને, તે અંત વગરના અજ્ઞાન તથા ક્લેશરૂપી ફળોનેજ ઉ

सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम् ॥ ३६ ॥

સૂત્રાર્થ:—સત્યની દૃઢતા થવાથી યેાગીને પેાતાને માટે અથવા બીજાને માટે ક્રિયાવિના જ ફળ પ્રાપ્ત કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.

વિવેચન:—જ્યારે સત્યની શક્તિ તમારા અંતઃકરણમાં સારી રીતે દૃઢ થઇ જાય, જ્યારે સ્વપ્ને પણ તમારા મુખમાંથી અસત્ય વચન ન નીકળે, જ્યારે મન વાણી અને કર્મથી તમે લેશમાત્ર પણ મિથ્યા આચરણ ન કરેા; ત્યારે તમારા મુખમાંથી જે કાંઇ વચન નીકળશે તે સિદ્ધ થયા વિના નહિ રહે. તમે કેાઇને કહેશેા કે, "તમારૂં કલ્યાણ થાઓ" તે તેજ પળે તેનું કલ્યાણ થઇ જશે. કેાઇ માંદા માણસને તમે કહેશેા કે, "તું સાજો થઇ જા" તેા તેજ પળે તે રેાગમુક્ત થઇ જશે.

अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् ॥ ३७ ॥

સૂત્રાર્થ:—અસ્તેયવૃત્તિ દૃઢ થવાથી યેાગીની આગળ સર્વ પ્રકારનાં રત્નેા આવી પડે છે.

વિવેચન:—તમે પ્રકૃતિને જેમ જેમ છેાડતા જશેા તેમ તેમ તે તમારી પાછળ દેાડતી આવશે: અને તમે તેના તરફ લેશમાત્ર પણ લક્ષ નહિ આપેા તેા તે તમારી દાસી બનીને ઉભી રહેશે.

ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ॥ ३८ ॥

સૂત્રાર્થ:—બ્રહ્મચર્યની દૃઢતા થવાથી વીર્યની પ્રાપ્તિ થાય છે.

વિવેચન:—બ્રહ્મચર્યવાન વ્યક્તિના મગજમાં પ્રબળ બળવાન શક્તિનેા સંચય થાય છે અને તેની ઇચ્છાશક્તિ પણ અસાધારણ રીતે બળવાન બની જાય છે. બ્રહ્મચર્ય વગર માનસિક અને આધ્યાત્મિક શક્તિ સંભવતુંજ નથી. જે જે પુરૂષેા અસાધારણ બુદ્ધિશક્તિસંપન્ન થઇ ગયા છે તે બધાએ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કર્યુંજ હેાવું જોઇએ. બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરનાર બીજા માણસેા ઉપર આશ્ચર્યકારક પ્રભાવ પાડી શકે છે. માનવસમાજના નેતાઓ બધાએ બ્રહ્મચારીઓજ હતા. તેમની શક્તિનું

ગુણ એમાંજ રહેલું હતું, માટે યોગીએ તો બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવુંજ જોઇએ.

अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथन्तासंबोधः ॥ ३९ ॥

સૂત્રાર્થઃ—અપરિગ્રહની દૃઢતા થવાથી યોગીને પૂર્વજન્મનું જ્ઞાન થાય છે.

વિવેચનઃ—જ્યારે યોગી બીજાની પાસેથી કાંઇ પણ લેવુંજ નહિ એવા સંકલ્પનું પાલન કરે છે, ત્યારે તેનું મન બીજાઓની અસરમાંથી મુક્ત થઇ સ્વતંત્ર તથા શુદ્ધ બને છે, કારણ કે દાન ગ્રહણ કરવાની સાથે દાન આપનારનાં પાપ તેમજ અવગુણની અસરોનો પણ આપો આપજ સ્વીકાર થઇ જાય છે અને મન ઉપર તેનાં એક પછી એક એવાં અનેક આવરણ જામતાં ચાલી મન તેની અંદર રૂંધાઇ જાય છે. પરિગ્રહનો ત્યાગ કરવાથી એ પ્રમાણે થતું અટકે છે અને મન નિર્મળ થઇ જાય છે. આથી જે જે લાભ થાય છે તેમાં પૂર્વજન્મનું સ્મરણ એ મુખ્ય છે. તેમ થવાથી યોગી પોતાના લક્ષ્યમાં દૃઢ થાય છે; કારણ કે પોતે આ દુનિયામાં અનેકવાર આવ્યો અને અનેકવાર ગયો તે વાત તે સારી રીતે સમજી શકે છે, અને તેથી તે દૃઢ સંકલ્પ કરે છે કે હવે એ જન્મના ભ્રમણમાં ફરી મારે આવવું નથી અને પ્રકૃતિનો દાસ બનવું નથી.

शौचात्स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः ॥ ४० ॥

સૂત્રાર્થ—જ્યારે બાહ્ય અને અભ્યંતર બેઉ પ્રકારના શૌચ દૃઢ થઇ જાય છે, ત્યારે યોગીને પોતાના શરીર ઉપર એક પ્રકારની ઘૃણા ઉત્પન્ન થાય છે અને બીજાઓના સમાગમની પણ ઇચ્છા થતી નથી.

વિવેચન.—જ્યારે બહારની તેમજ અંતરની પવિત્રતા અભ્યાસે કરીને સિદ્ધ થઇ જાય છે ત્યારે શરીર ઉપર અભાવ પેદા થવા લાગે છે. શરીરને કેવી રીતે સુંદર બનાવવું સારું રાખવું એવા વિચારો ચાલ્યા જાય છે. જેનો ચહેરો ઘણો સુંદર દેખાતો હોય તેનામાં જો કાંઇ જ્ઞાન ન હોય તો તેનો સુંદર ચહેરો યોગીને મન પશુતુલ્ય ભાસે . અને

ઉત્પન્ન થઈ શકતોજ નથી. સૌભાગ્ય જેવું મોટું તમારે શા માટે કરવું જોઈએ! એ કેટલું ભયંકર છે! જો તમારે એ કોઈ દિવસ એવું થાય તો. એવે મોએ બહાર નીકળતાજ નહિ. તમારા મનનો આધિ બીજાઓમાં ફેલાવવાનો તમને અધિકારજ શો છે! તમારું મન જો ઈશ્વરને સુધી આપી જશો એટલે ચાર તો આપોઆપ નઠી થઈ જશે; અને તમે એ શરીરયંત્રના દાસત્વમાંથી મુક્ત બની જશો. એ દેહજ તમારો દાસ બની જશે. એ તમને પોતાની મરજીમાં આવે ત્યાં ઘસડી જઈ શકશે નહિ, પરંતુ ઊલટો એ તમને મુક્તિમાર્ગ તરફ જવામાં મદદ આપશે.

संतोषादनुत्तमः सुखलाभः ॥ ४२ ॥

સૂત્રાર્થ:—સંતોષવડે અતિઉત્તમ સુખનો લાભ થાય છે.

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः ॥ ४३ ॥

સૂત્રાર્થ:—તપવડે અશુદ્ધિનો ક્ષય થવાથી શરીર તથા ઇન્દ્રિયોની શક્તિ જાગ્રત થાય છે.

વિવેચન:—તપશ્ચર્યાને પરિણામે દૂરદર્શન, દૂરશ્રવણ ઇત્યાદિ શક્તિઓનો વિકાસ થાય છે.

स्वाध्यायादिष्टदेवतासंप्रयोगः ॥ ४४ ॥

સૂત્રાર્થ:—સ્વાધ્યાયવડે ઇષ્ટ દેવતાનો સાક્ષાત્કાર થાય છે.

વિવેચન:—જેનું દર્શન કરવાની ઇચ્છા હોય તે દેવતા જેટલો ઊંચી કોટીનો હોય તે પ્રમાણમાં સ્વાધ્યાયની સાધના પણ વધારે કરવી જોઈએ.

समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात् ॥ ४५ ॥

સૂત્રાર્થ:—ઈશ્વરપ્રણિધાનથી (ઈશ્વરને સર્વસ્વ અર્પણ કરવાથી) સમાધિની સિદ્ધિ થાય છે.

વિવેચન:—સર્વ કર્મ અને તેના ફળ ઈશ્વરને અર્પણ કરવાથી—બોજા ઈશ્વર ઉપરજ બધુ છોડી દેવાથી સંપૂર્ણ સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે

પેઠે આરંભમાં અનંત આકાશનું ધ્યાન કરાય તોપણ ચાલે.

ततो द्वन्द्वानभिघातः ॥ ४८ ॥

સૂત્રાર્થઃ—આ પ્રમાણે આસનની સિદ્ધિ થયા પછી દ્વંદ્વો બાધ કરી શકતાં નથી.

વિવેચનઃ—દ્વંદ્વ એટલે શુભ અને અશુભ, શીત અને ઉષ્ણ, પ્રકાશ અને અંધકાર, સુખ અને દુઃખ ઇત્યાદિ એકબીજાથી વિપરીત સ્વભાવવાળા પદાર્થોનાં જોડકાં. આસન સિદ્ધ થયા પછી એ દ્વંદ્વ યોગીને ચલિત કરી શકશે નહિ.

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ॥४९॥

સૂત્રાર્થ —આસનનો જય થયા પછી શ્વાસપ્રશ્વાસની ગતિનો વિચ્છેદ-ભંગ કરવો તેનું નામ પ્રાણાયામ.

વિવેચન —આસનનો જય થયા પછી શ્વાસપ્રશ્વાસની ગતિનો ભંગ કરીને તેને નિયમ [illegible] [illegible] ઉપાય [illegible] છે, એટલે હવે આપણે પ્રાણાયામો [illegible] [illegible] પ્રાણાયામ એટલે શરીરમાં રહેલી જીવન શક્તિનો [illegible] 'પ્રાણ' શબ્દનો, અર્થ "શ્વાસ" [illegible] પણ પ્રાણ એટલે જગતમાં વ્યાપી રહેલી તમામ શક્તિઓ [illegible] શક્તિ રહેલી ભાવમાં રહેલ [illegible] [illegible] ગતિરૂપ [illegible] પ્રાણનીજ [illegible] થાય છે એને તેનોજ [illegible] [illegible] હોય તો પ્રથમ આપણે [illegible] પ્રાણનો જય કરવાનો [illegible]

बाह्याभ्यंतरस्तंभवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः॥

સૂત્રાર્થ — [illegible]

સૂત્રાર્થ:—પ્રાણાયામ ભાષી ભલાથી ચિત્તમાં સંયમની કરવાની સામર્થ્ય આવે થાય છે.

स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ॥ ५४ ॥

સૂત્રાર્થ:—ઇન્દ્રિયોના પોતપોતાના વિષયનો પરિત્યાગ કરીને ચિત્તના સ્વરૂપનું અનુકરણ કરે તે સ્થિતિને ઇન્દ્રિયોનો પ્રત્યાહાર કહે છે.

વિવેચન:—ઇન્દ્રિયો એ મનની જુદી જુદી અવસ્થાઓજ છે. દાખલા તરીકે હું એક પુસ્તક જોઉં છું. હવે ખરું જોતાં પુસ્તકની આકૃતિઓ કાંઈ બહાર પદાર્થ ઉપર નહિ, એ આકૃતિ તો કેવળ મનમાંજ રહેલી છે. બહારનો કોઈક પદાર્થ મનમાં રહેલી તે આકૃતિને માત્ર જાગ્રત કરી દે છે; એટલે કે વાસ્તવિક રીતે એ આકૃતિ પુસ્તકની નથી પણ ચિત્તની અવસ્થાજ માત્ર છે. ઇન્દ્રિયોના સંસર્ગમાં જે જે પદાર્થ આવે છે તેની સાથે ઇન્દ્રિયો મિશ્રિત—તન્મય થઈ જાય છે અને તે પદાર્થનો આકાર ધારણ કરી લે છે. જો તમે તમારા મનને આ વિવિધ સ્વરૂપો ધારણ કરતું અટકાવી શકો તો તમે તેને શાન્ત સ્થિતિમાં લાવી શકશો. આ સ્થિતિને પ્રત્યાહાર કહે છે.

ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम् ॥ ५५ ॥

સૂત્રાર્થ:—પ્રત્યાહાર સિદ્ધ કરવાથી ઇન્દ્રિયો સંપૂર્ણ વશ થાય છે.

વિવેચન:—જ્યારે યોગી ઇન્દ્રિયોને બાહ્ય સ્વરૂપો ધારણ કરતી અટકાવીને ચિત્તને અનુસરતા એકજ સ્વરૂપમાં તેને જોડી રાખવામાં સંપૂર્ણ વિજય મેળવે છે, ત્યારે ઇન્દ્રિયો સંપૂર્ણ કાબુમાં આવી જાય છે. આ પ્રમાણે ઇન્દ્રિયો વશ થઈ એટલે પછી શરીરના તમામ સ્નાયુઓ અને નાડીઓ યોગીને વશ થઈ રહે છે. એ ઇન્દ્રિયોના બે પ્રકાર છે. (૧) જ્ઞાનેન્દ્રિય (૨) કર્મેન્દ્રિય. કર્મેન્દ્રિયો પોતાને વશ થઈ ગઈ એટલે તમામ ક્રિયાઓ અને વિકારો યોગીને વશ થઈ જાય છે. અર્થાત આખું

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः ॥ ३ ॥

સૂત્રાર્થઃ—તે ધ્યાન જ્યારે ઉપર જણાવેલા પોતાના સ્વરૂપથી પણ રહિત જેવું થઇને પોતાના અર્થ-ધ્યેય સ્વરૂપેજ પ્રકાશવા માંડે છે તે સ્થિતિને સમાધિ કહે છે.

વિવેચન—કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે સર્વ પ્રકારના બાહ્યસ્વરૂપ-રહિત ધ્યાન થવું જોઇએ. દાખલા તરીકે આપણે એક પુસ્તક ઉપર વિચાર કરતા હોઇએ હવે જ્યારે એ વિચારમાં આપણું મન એટલું બધું [illegible] અને લીન થઇ જાય કે જેથી આપણને તેનું સ્વરૂપ-અર્થ-ધ્યેય [illegible] આવી સ્થિતિને સમાધિ કહેવામાં [illegible]

त्रयमेकत्र संयमः ॥ ४ ॥

સૂત્રાર્થ—[illegible]

વિવેચન—[illegible]

तज्जयात् प्रज्ञालोकः ॥ ५ ॥

સૂત્રાર્થ [illegible]

રૂપ (બાહ્ય અંગ-બાહ્ય સાધન) ગણાય છે.

વિવેચનઃ—ઉપર જણાવેલા કારણથી નિર્બીજ સમાધિની સરખામણીમાં ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ પણ બહિરંગજ કહેવાય. એ સંયમ એ કાંઇ વાસ્તવિક ઉંચામાં ઉંચા પ્રકારની સમાધિ નથી. એ પણ એક પ્રકારની નીચલીજ ભૂમિકા છે. એ ભૂમિકામાં પણ દશ્ય જગત જેનું તેવુંજ રહે છે, અને સર્વ પ્રકારની સિદ્ધિઓ એ જગતમાં જ આવી રહેલી છે.

व्युत्थाननिरोधसंस्कारयोरभिभवप्रादुर्भावौ निरोधक्षणचित्तान्वयो निरोधपरिणामः ॥ ९ ॥

સૂત્રાર્થ—જ્યારે વ્યુત્થાન સંસ્કાર અને નિરોધસંસ્કારનો તિરોભાવ અને પ્રાદુર્ભાવ અનુક્રમે થઇ, ઉદય થાય છે ત્યારે નિરોધની ક્ષણ અવસ્થાવાળા ચિત્તનું નિર્માણ જ નિરોધરૂપ પરિણામ થાય છે.

વિવેચન—એનો અર્થ એવો છે કે સમાધિની વ્યુત્થાનની અવસ્થામાં પણ મનના સંસ્કારો નિરંતર [illegible] થાય છેજ, પરંતુ તે સંપૂર્ણ રૂપે નથી થતા. વિકારના અથવા સંસ્કારનો સંપૂર્ણ નાશ થઇ શકે તો પછી ચિત્ત [illegible] મનમાં એક પ્રકારના [illegible] ઉદય થાય અને તેવા [illegible] સંયમવાળા [illegible] સંયમ [illegible] સ્થિતિમાં [illegible] સંયમ [illegible] આપ્રમાણે એક [illegible] સમાધિને [illegible] નિર્વિકલ્પ સમાધિ [illegible] મનને [illegible] ઉંચામાં ઉંચા પ્રકારની [illegible] સમાધિ [illegible] સમાધિ [illegible]

तस्य प्रशान्तवाहिता संस्कारात् ॥ १० ॥

વિવેચનઃ—આ ઠેકાણે " શબ્દ "નો અર્થ બાહ્ય વિષય, જેના દ્વારા મનની અંદર વૃત્તિ ઉત્પન્ન થાય છે તે સમજવો. " અર્થ " એટલે શરીરની અંદરના ભાગમાં પેદા થતું એક પ્રકારનું સૂક્ષ્મ આંદોલન, જે ઇન્દ્રિયો મારફત બાહ્ય વિષયના સંસ્કાર મનને પહોંચાડે છે તે; અને " જ્ઞાન " એટલે મનની પ્રતિક્રિયા જેના વડે વિષયનો અનુભવ થાય છે તે. આ ત્રણેનું મિશ્રણ થવાથી આપણને ઇન્દ્રિયગમ્ય વિષયનું જ્ઞાન થાય છે. દાખલા તરીકે મેં એક શબ્દ સાંભળ્યો, એમાં પ્રથમ તો કાનપ્રદેશમાં એક પ્રકારનું આંદોલન ઉત્પન્ન થાય છે; પછી શ્રવણેન્દ્રિયદ્વારા મનની અંદર લાગણીનો પ્રવાહ પહોંચાડવામાં આવે છે; અને પછી તેની સામે પ્રતિક્રિયા કરે છે; એટલે મને શબ્દનો અનુભવ થાય છે અર્થાત્ મને શબ્દનું જ્ઞાન થાય છે તે ત્રણ ક્રિયાઓના મિશ્રણરૂપે છે.-પ્રથમ આંદોલન, પછી લાગણીનો પ્રવાહ અને ત્યાર પછી પ્રતિક્રિયા. સાધારણ રીતે એ ત્રણે વ્યાપારને આપણે પૃથક્ કરી શકતા નથી; પણ અભ્યાસ વડે યોગી એ ત્રણેને છૂટા છૂટા પણ અનુભવી શકે છે. જ્યારે કોઈ પણ વ્યક્તિ એ ત્રણેને પૃથક્ પૃથક્ અનુભવવાની શક્તિ પ્રાપ્ત કરી લે છે ત્યારે કોઈ પણ શબ્દ ઉપર તે સંયમ કરે એટલે જે અર્થ સૂચવવાને તે શબ્દ ઉચ્ચારવામાં આવ્યો હોય છે તે અર્થનું તેને જ્ઞાન થઈ શકે છે. તે શબ્દ મનુષ્યનો હોય અગર પશુપક્ષીનો હોય તોપણ તે શબ્દને ઉત્પન્ન કરનારના મનનો ભાવાર્થ યોગીને સમજાઈ રહે છે.

संस्कारसाक्षात्करणात् पूर्वजातिज्ञानम् ॥ १८ ॥

સૂત્રાર્થઃ—સંયમદ્વારા સંસ્કારોનો સાક્ષાત્કાર કરવાથી—તેમને જાણી લેવાથી પૂર્વજન્મનું જ્ઞાન થાય છે.

વિવેચનઃ—આપણે જે કાંઈ અનુભવીએ છીએ તે સર્વ અનુભવો આપણા ચિત્તની અંદર તરંગના રૂપમાં ઉદ્ભવીને પછી શમી જાય છે, તોપણ તેમનો સમૂળગો નાશ તો થતો જ નથી. અત્યંત સૂક્ષ્મ સ્વરૂપમાં

વિચારે એટલું સ્મરણમાં રાખવું જોઇએ કે જ્યારે યોગી કોઇને દેખાતો પોતાની એ ગ્રાહ્યતાની શક્તિ રોકી દે છે ત્યારે તેમની આકૃતિને ધારણ કરવાવાળા વસ્તુથી આકૃતિને જુદી પાડી શકે છે; ત્યારેજ આવો ચમત્કાર તેનાથી થઇ શકે છે. એવી આકૃતિવાળો 'પદાર્થ' અને 'આકૃતિ' એ બેના 'જુદાપણા' ઉપર સંયમ કરવાથી આકૃતિને ધારણ કરનાર વસ્તુની આકૃતિનો અનુભવ કરવાની શક્તિમાં અંતરાય ઉભો થાય છે, અને તેથી તે શક્તિ પોતાનું કાર્ય બજાવી શકતી નથી; કારણ કે આકૃતિ અને આકૃતિવાળા 'પદાર્થ' એ બેના સંયોગથીજ આપણે આકૃતિનો અનુભવ કરી શકીએ છીએ.

एतेन शब्दाद्यन्तर्धानमुक्तम् ॥ २२ ॥

સૂત્રાર્થઃ—એ ઉપરથી (ઉપરોક્ત સૂત્રમાં બતાવેલા રૂપને ગુપ્ત કરવાના ઉપાય ઉપરથી) શબ્દાદિ વિષયોને પણ બીજાઓથી ગુપ્ત કરવાના ઉપાય પણ સમજી શકાય છે.

सोपक्रमंनिरुपक्रमञ्च कर्म तत्संयमादपरान्तज्ञानमरिष्टेभ्यो वा ।

સૂત્રાર્થઃ—કર્મ બે પ્રકારનાં છે. એક તત્કાળમાંજ ફળ આપનારાં અને બીજાં અમુક સમય પછી ફળ આપનારાં; એના ઉપર સંયમ કરવાથી અથવા તો અરિષ્ટો (મૃત્યુનાં લક્ષણો) ઉપરથી મૃત્યુનું જ્ઞાન થાય છે.

વિવેચનઃ—પોતાનાં કર્મ ઉપર—એટલે કે વર્તમાન સમયમાં કાર્ય કરતી રહેલા તેમજ ભવિષ્યમાં કાર્ય કરાવવાને ખોટી થઇ રહેલા સંસ્કારો ઉપર સંયમ કરવાથી, યોગી પોતાના શરીરનું અવસાન ક્યારે થવાનું છે તે વાત જાણી શકે છે. ક્યે દિવસે, કેટલે વાગ્યે અને ક્યા મિનિટે તેને પોતાનું શરીર છોડવું પડશે તે પણ યોગી જાણી શકે છે. મૃત્યુની ઘડી પણ પ્રથમથી જાણી લેવાની બાબતને હિંદુઓ બહુજ અગત્યની માને છે; કારણ કે ગીતામાં એવો ઉપદેશ કરેલો છે કે મનુષ્ય મરતી વખતે જેવા વિચાર કરે છે તેવીજ બીજા જન્મમાં તેની ગતિ થાય છે.

मैत्र्यादिषु बलानि ॥ २४ ॥

સૂત્રાર્થ:—મૈત્રી આદિ ગુણો (પ્રથમપાદના ૩૩ મા સૂત્રમાં કહેલા તે) ઉપર સંયમ કરવાથી મૈત્રી આદિ નાના પ્રકારનાં બળો પ્રાપ્ત ાય છે.

बलेषु हस्तिबलादीनि ॥ २५ ॥

સૂત્રાર્થ:—હાથી વગેરે પ્રાણીઓના બળ ઉપર સંયમ કરવાથી ાગીને તેના બળની પ્રાપ્તિ થાય છે.

વિવેચન:—એકવાર સંયમ કરવાની શક્તિ સિદ્ધ થઇ એટલે પછી ારીરબળની ઇચ્છા થાય, તો યોગી હાથીના બળઉપર સંયમ કરીને ના જેટલું બળ પણ મેળવી શકે છે. વ્યક્તિમાત્રની અંદર અનેક કારનું અનંત સામર્થ્ય રહેલું છે. તેને કેવી રીતે પ્રકટ કરવુંજ જાણી ેવાની જરૂર છે. એ જ્ઞાન જે મેળવે છે તેને બળનો અભાવ નથી; ારણકે પોતાની અંદર રહેલા પ્રત્યેક પ્રકારના બળને વ્યક્ત કરવાની ચાવી ાોગીએ મેળવી લીધી છે

प्रवृत्त्यालोकन्यासात्सूक्ष्मव्यवहितविप्रकृष्टज्ञानम् ॥२६॥

વિવેચન:—પૂર્વે (પાદ ૧, સૂત્ર ૩૬ મા) બતાવેલા મહાજ્યોતિ ઉપર સંયમ કરવાથી યોગીને અદૃશ્ય સૂક્ષ્મપદાર્થનું તેમજ અતિ દૂર રહેલી વસ્તુનું તથા પર્વત ભૂમિ ઇત્યાદિની ઓથે રહેલી વસ્તુઓનું અને પનતા બનાવોનું દર્શન થઇ શકે છે.

भुवनज्ञानं सूर्ये संयमात् ॥ २७ ॥

સૂત્રાર્થ:—સૂર્યના ઉપર સંયમ કરવાથી સમગ્ર ભુવનોનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.

चन्द्रे ताराव्यूहज्ञानम् ॥२८॥

સૂત્રાર્થ:—ચન્દ્રના ઉપર સંયમ કરવાથી તારાગણનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.

ध्रुवे तद्गतिज्ञानम् ॥ २९ ॥

સૂત્રાર્થઃ—ધ્રુવના તારા ઉપર સંયમ કરવાથી તારાઓની ગતિનું જ્ઞાન થાય છે.

नाभिचक्रे कायव्यूहज्ञानम् ॥ ३० ॥

સૂત્રાર્થઃ—નાભિચક્રના ઉપર સંયમ કરવાથી શરીરની રચનાનું જ્ઞાન થાય છે.

कण्ठे क्षुत्पिपासानिवृत्तिः ॥ ३१ ॥

સૂત્રાર્થઃ—કંઠમાં સંયમ કરવાથી ક્ષુધા અને તૃષાની નિવૃત્તિ થાય છે.

વિવેચનઃ—અતિશય ક્ષુધાથી પીડાતો માણસ જો કંઠ ઉપર સંયમ કરી શકે તો તેની ક્ષુધાની નિવૃત્તિ થઇ જાય છે.

कूर्मनाड्यां स्थैर्यम् ॥ ३२ ॥

સૂત્રાર્થઃ—કૂર્મનાડી (આ નાડી કંઠકૂપથી નીચેના ભાગમાં છે) ઉપર સંયમ કરવાથી શરીર અને ચિત્તમાં સ્થિરતા આવે છે.

मूर्धज्योतिषि सिद्धदर्शनम् ॥ ३३ ॥

સૂત્રાર્થઃ—મૂર્ધામાં રહેલી જ્યોતિમાં સંયમ કરવાથી સિદ્ધોનાં દર્શન થાય છે.

વિવેચનઃ—આ ઠેકાણે "સિદ્ધ" શબ્દ મુક્તપુરૂષના અર્થમાં નહિ પણ ભૂતયોનિથી કાંઇક ઉંચા દરજ્જાના પ્રાણીઓ માટે વપરાયો છે. યોગી જ્યારે માથાની ટોચ ઉપર આવેલા બ્રહ્મરંધ્રમાં રહેલી જ્યોતિમાં સંયમ કરે છે ત્યારે આ સિદ્ધોને જોઇ શકે છે.

प्रातिभाद्वा सर्वम् ॥ ३४ ॥

સૂત્રાર્થઃ—અથવા પ્રતિભામાં સંયમ કરવાથી સર્વ પ્રકારનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.

વિવેચનઃ—જેમને પ્રતિભાશક્તિ છે એટલે પવિત્રતાના બળથી જેમને સ્વાભાવિક રીતેજ સર્વ પ્રકારનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું છે, તેમને સંયમ કરવાની પણ જરૂર રહેતી નથી. તેમને તો બધું જ્ઞાન આપો-

થાય છે અને તેમ થતાં પ્રતિભા આદિઆપવર્ગ ખોટી હોય છે, આપણું ચિત્તમાં કોઈનું શબ્દ જો વિશુદ્ધ પ્રમાણનું જ્ઞાન અને પુરુષ છે તેમાં તથાપ એમધો અને શક્તિઓ વિપરીતરૂપ છે, પુરુષ અને જ્ઞાનના દેવતાઓ એ શક્તિઓ આપી થાય છે, અને યોગી તેમનો પરિણામ કરે તેમજ અતઃવિવિધ અનુમાન અને મોક્ષને પ્રાપ્ત થઇ શકે છે, જો એ સિદ્ધિઓમાં મોહપામો તે ... થાય, તો તો મોટા તેના વિઘ્ન આડો આવે છે.

बन्धकारणशैथिल्यात् प्रचारसंवेदनाच्च चित्तस्य परशरीरावेशः॥

સૂત્રાર્થ —બંધનું કારણ શિથિલ થવાથી અને ચિત્તની પ્રવૃત્તિ પ્રકાર જાણવાથી એટલે શરીરની નાડીઓનું બરાબર જ્ઞાન થવાથી યોગી પરશરીર પ્રવેશ પણ કરી શકે છે.

વિવેચન —યોગી એક શરીરમાં રહીને, દેહ છતાં, બીજા કોઇના મૃતદેહમાં પ્રવેશ કરીને તેમાં ગતિ આણી શકે છે. અથવા જેમ જીવતા મનુષ્યના શરીરમાં પણ પ્રવેશ કરીને ... ... ઇન્દ્રિયોનો ઉપયોગ કરી શકે ... શરીરનું ... પોતે પણ કામ કરી શકે ... ... નાડીઓમાં પ્રવેશ કરવાની ... ... શરીર ઉપર ... ... છે એટલે ... તેમાં તે પ્રવેશ કરી શકે છે, કારણ કે ... આત્મા જેમ સર્વવ્યાપક છે તેમ ... ... થાય છે. સાધારણ રીતે મન ... ... શરીરની નાડીઓદ્વારા કાર્ય કરી શકે છે, પણ જ્યારે ... નાડીઓના બંધનથી ... મુક્ત કરી દે ત્યારે બીજાના શરીર મારફતે કામ કરવાની શક્તિ પણ ... પ્રાપ્ત થઇ શકે છે.

उदानजयाज्जलपङ्ककण्टकादिष्वसङ्ग उत्क्रान्तिश्च ॥ ४० ॥

સૂત્રાર્થ —ઉદાન વાયુનો સંયમદ્વારા જય કરવાથી યોગી પાણીમાં તેમજ કાદવમાં ડૂબતો નથી અને કાંટા ઉપર પણ ચાલી શકે છે તથા

ग्रहणस्वरूपास्मितान्वयार्थवत्त्वसंयमादिन्द्रियजयः ॥४८॥

સૂત્રાર્થ—ઇન્દ્રિયોની [illegible] શક્તિ, તેમાંથી [illegible] જ્ઞાન, એ જ્ઞાનથી ભિન્ન એવો અહંકાર, તેનું ત્રિગુણસ્વરૂપ અને [illegible], એના સંયમથી ઇન્દ્રિયોનો જય થાય છે.

વિવેચન—[illegible] પ્રથમ ઇન્દ્રિયો પોતાના મનની [illegible] પદાર્થની [illegible] થાય છે, અને [illegible] બુદ્ધિ અને [illegible] [illegible]

ततो मनोजवित्वं विकरणभावः प्रधानजयश्च ॥ ४९ ॥

સૂત્રાર્થ—[illegible]

વિવેચન—[illegible]

सत्त्वपुरुषान्यताख्यातिमात्रस्य सर्वभावाधिष्ठातृत्वं सर्वज्ञातृत्वं च ॥ ५० ॥

સૂત્રાર્થ—[illegible]

વિવેચન:—યોગીના માર્ગમાં બીજાં પણ કેટલાંક વિઘ્નો રહેલાં છે. સોમૈશ્વર્યધારી ગૃહસ્થો, રાજાઓ, દેવતાઓ વગેરે યોગીના આશીર્વાદ, સેવાલાભ વગેરે મેળવવા સારૂં તેને નિમંત્રણ આપી પોતાનાં ખાનપાન સત્કારાદિ સ્વીકારવામાટે આકર્ષિત કરે છે. વળી કેટલાક કહે છે તેમ શાય, એ દેવતાઓને પસંદ નહિ હોવાથી અને તેઓ કોઈ કોઈ બાબતમાં માણસો કરતાં પણ અદેખાઈમાં વધી જાય એવા હોવાથી, તથા એમને આપણું દેવપદ બીજો ખુંચવી લે એવી તેમને હમેશ દહેશત રહેતી હોવાથી, તેઓ પણ યોગીને ભ્રષ્ટ કરવામાટે બનતો પ્રયત્ન કરે છે. જે યોગી માણસો તથા દેવો તરફની લાલચોમાં ફસાય છે તે પૂર્ણ સિદ્ધ બનતો નથી. તે મરણ પછી દેવ બને છે. વાસ્તવિક રીતે આવો સિદ્ધિઓનો ઉપયોગ કરનારો યોગી રાજમાર્ગને છોડીને એક બાજુની ગલીમાં વિષયોપભોગમાં જાય છે; અને તેથી તેને પુનર્જન્મ લેવો પડે છે. જે યોગી એ સર્વ પ્રલોભનોને જીતવા જેટલું સામર્થ્ય મેળવે છે અને જે સીધો પોતાના લક્ષ્યબિન્દુ તરફજ ચાલ્યો જાય છે, તેજ સદાને માટે મુક્ત થઈ શકે છે.

क्षणतत्क्रमयोः संयमाद्विवेकजं ज्ञानम् ॥ ५२ ॥

સૂત્રાર્થ:—ક્ષણ અને તેના પૂર્વાપર ક્રમઉપર સંયમ કરવાથી યોગીને વિવેકજન્ય જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.

વિવેચન:—ગૃહસ્થો, દેવતા, સ્વર્ગ અને સિદ્ધિઓનાં આકર્ષણોમાંથી બચી જવાનો ઇલાજ શું? વિવેક, અર્થાત સત્ શું અને અસત્ શું એનો વિચાર રહ્યા કરે તોજ એ સર્વ વિઘ્નોથી બચી શકાય. એ વિવેકશક્તિ દૃઢ થઈ પામે તેટલાજ માટે ઉપરોક્ત સંયમ બતાવેલો છે કે કાળના એક અંશ ઉપર સંયમ કરવો.

जातिलक्षणदेशैरन्यतानवच्छेदात्तुल्ययोस्ततः प्रतिपत्तिः ५४

સૂત્રાર્થ:—જાતિ, લક્ષણ અને દેશવડે જે વસ્તુઓનો ભેદ કળી શકાતો નથી તે પણ ઉપર કહેલા સંયમવડે સમજી શકાય છે.

આ સંબંધે (ટીકા) વ્યક્તિને પોતાના અંતઃકરણમાં અદ્ભુતાણી ભરી દેખાતી ખારી ખારી રીતે ભણી આવી—વળી કેવા પણ દુનિયાનાં સંસ્કાર, માણસ, પંખી કે જે એમાં તત્વની કેવાતા રોગ કરીને મનુષ્ય સંસ્કારિતાનાં સંરક્ષણને માટે તમામ દુષ્ટ અને અયોગ્ય માણસોને મારી નાંખવા જોઈએ છે; વળી શિક્ષાયોજનાનો અર્થ નિર્મૂળ કરવાય પણ તેઓ એવા પોતાનેજ માને છે। પરંતુ પ્રાચીન ઉત્ક્રાન્તિવાદી મહા-મુનિ પતંજલિ કહે છે કે ઉત્ક્રાન્તિવાદનું આ રહસ્ય તો દરેક મનુષ્યમાં બીજરૂપે જે પૂર્ણતા રહેલી છે; તેનોજ આવિર્ભાવ કરવામાં રહેલું છે. તેઓ કહે છે કે પૂર્ણતાનો પ્રવાહ પ્રતિબંધક કારણોને લીધેજ બહાર આવી નીકળતો નથી. આપણી સર્વની અંદર રહેલો એ પૂર્ણતાનો મહાસાગર પ્રતિબંધક દિવાલોને તોડવાને માટે તેની સામે નિરંતર અથ-ડામણ કરે છે. આપણે નાના પ્રકારના ક્લેશ, ભય અને હરિફાઈઓ કરીએ છીએ તે કેવળ આપણા અજ્ઞાનનુંજ પરિણામ છે. એ દરવાજાનાં દ્વાર કેવી રીતે ઉઘાડી નાખવાં; અને જાણીને આપણી અંદર કેવી રીતે વાળી દેવું તે આપણે જાણતા નથી તેથીજ આપણી આ અવસ્થા થવા પામી છે. આપણી પાછળ શક્તિ અને પૂર્ણતાનો જે અનંત મહાસા-ગર ઉછળી રહ્યો છે તે એક દિવસ તો બધાએ અંતરાયોને તોડયા વગર નહિજ રહે. માત્ર જીવન ટકાવી રાખવા અથવા ઇન્દ્રિયોને તૃપ્ત કરવા સારૂજ કાંઇ આ જગત પેદા થયેલું નથી. એ તો અનાવશ્યક, ક્ષણિક, ભાસ અને અજ્ઞાનજન્ય વ્યાપારમાત્ર છે. તમામ પ્રકારની હરિ-ફાઈ બંધ થઇ જાય તોપણ જ્યાંસુધી દરેક વ્યક્તિએ પૂર્ણતા પ્રાપ્ત નથી કરી, ત્યાંસુધી તેનામાં રહેલી સ્વભાવગત પૂર્ણતા આપણને આગળ ધકેલ્યાજ કરવાની. એ પૂર્ણતા મેળવવાને માટે દુનિયાઇ હરિફાઈ જરૂરની જ છે એમ માનવાને કશો આધાર નથી. જેમ પશુની અંદર પણ મનુષ્યત્વ ગુપ્તભાવે રહેલું છે અને અંતરાયરૂપ કાટક ઉપડી જાય એટલે તે મનુષ્યત્વ બહાર નીકળી આવે છે; તેજ પ્રમાણે મનુષ્યમાં પણ ઈશ્વરત્વ

સાથે ગૂંથાએલી હોય છે. મનમાં અમુક વાસના ઉત્પન્ન થઇ એટલે તે તેનું ફળ આપ્યા વગર નાશ પામતી નહિ. વળી પૂર્વની વાસનાઓના સમૂહનો આધાર અને તેમનો મહાન ભંડાર તે આપણું ચિત્ત છે. ચિત્તમાં એ વાસનાઓ સૂક્ષ્મરૂપે (સંસ્કારના રૂપમાં) પડી રહેલી હોય છે. જ્યાં સુધી તેમનું કાર્ય અનુભવ ન થાય ત્યાંસુધી તેમનો નાશ કદાપિ પણ થાય નહિ. વળી [illegible] વસ્તુઓને મેળવ્યું કરેલી ત્યાં [illegible] માટે હેતુ, ફળ, [illegible] તેનો વિલય થઇ શકે

अतीतानागतं स्वरूपतोऽस्त्यध्वभेदाद्धर्माणाम् ॥१२॥

સૂત્રાર્થ [illegible] ભૂતકાળવિષયક વસ્તુ [illegible] છે

ते व्यक्तसूक्ष्मा गुणात्मानः ॥ १३ ॥

સૂત્રાર્થ [illegible] પણ હોય છે [illegible]

વિવેચન — [illegible]

परिणामैकत्वाद्वस्तुतत्त्वम् ॥ १४ ॥

સૂત્રાર્થ [illegible]

वस्तुसाम्ये चित्तभेदात्तयोर्विविक्तः पन्थाः ॥ १५ ॥

સૂત્રાર્થ [illegible]

तदुपरागापेक्षित्वाच्चित्तस्य वस्तुज्ञाताज्ञातम् ॥ १६ ॥

[illegible]

અંદર રહેલી તમામ જ્ઞેય વસ્તુઓસહિત પુરૂષની દૃષ્ટિમાં અસ્તિત્વરહિત દેખાશે. સાધારણ કોટિના માણસો પોતાને અતિ અલ્પ દેખે છે; કેમકે તેમની નજરે જ્ઞેય (જગત) અનંત દેખાય છે.

ततः कृतार्थानां परिणामक्रमसमाप्तिर्गुणानाम् ॥ ३१ ॥

સૂત્રાર્થઃ—આ પ્રમાણે ધર્મમેઘસમાધિના ઉદય થઈ ગુણો કૃતાર્થ થાય છે; (તેમનું કાર્ય પૂર્ણ થાય છે) એટલે તેમના પરિણામક્રમની પણ સમાપ્તિ થય છે.

વિવેચનઃ—એ પછી ગુણોના અનેક પ્રકારનાં પરિણામ, જેમના વડે એક જાતિમાંથી બીજી જાતિમાં પરિણતિ થયા કરે છે; તે સદાને માટે સમાપ્ત થય છે.

क्षणप्रतियोगी परिणामापरान्तनिर्ग्राह्यः क्रमः ॥ ३२ ॥

સૂત્રાર્થઃ—ક્ષણોના સંબંધવાળી તથા પરિણામના અંતવડે જણાનારી એવી જે ગુણની અવસ્થા વિશેષ, તેને ક્રમ કહે છે.

વિવેચનઃ—ભગવાન પતંજલિઆ ઠેકાણે "ક્રમ" શબ્દની વ્યાખ્યા આપે છે. ગુણોનુ પરિણામ ક્ષણો સાથેના સબંધને લીધે અસ્તિત્વ ધરાવે છે, તેને "ક્રમ" એવા નામથી તેઓ ઓળખાવે છે. હું વિચાર કરું એટલામાં તો કેટલીએ ક્ષણ વીતી ગઇ; પ્રત્યેક ક્ષણે મારા ભાવમાં પરિવર્તન (ફેરફાર) થયા કરે છે; પણ એ પરિવર્તનો અથવા એ પરિણામોની શ્રેણીના અંતમાંજ હું એ પરિણામોને જોઇ શકું છું આજ કારણને લીધે સમયનું જ્ઞાન મારી સ્મૃતિમાં રહી જાય છે. આ પ્રમાણે ભાવોનું જે એક પછી એક પરિવર્તન થવું એનેજ યોગશાસ્ત્રની પરિભાષામાં "ક્રમ" કહેવમાં આવે છે: પરંતુ જેમના ચિત્તે સર્વ વ્યાપકતાનો સાક્ષાત્કાર કરી લીધો હોય છે તેમને માટે એ પ્રશ્નજ મટી જાય છે. તેમને માટે તો વર્તમાનકાળજ સદાય છે. તેમને માટે ભૂત અને ભવિષ્ય જેવું કશું રહેતું નથી. આ પ્રમાણે ક્રમનો સંયમ થઇ ગયો એટલે પછી સર્વ કાળ વર્તમાનકાળરૂપે તેમની નજર આગળ ઉભો રહે છે; અને

...ામ પ્રકારનું જ્ઞાન વીજળીના ઝબકારાની માફક ક્ષણમાત્રમાં તેમને ...ત થઈ રહે છે.

...પુરુષાર્થશૂન્યાનાં ગુણાનાં પ્રતિપ્રસવઃ કૈવલ્યં સ્વરૂપપ્રતિષ્ઠા ...વા ચિતિશક્તિરિતિ ॥ ૩૨ ॥

સૂત્રાર્થ:—પુરુષાર્થશૂન્ય (કર્મરહિત) ગુણોનો પ્રતિપ્રસવ (પ્રતિલોમ ક્રમે પ્રધાનમાં લય થવો) એજ કૈવલ્ય છે. અનેજ ચિતિ-શક્તિની સ્વરૂપમાં પ્રતિષ્ઠા અથવા સ્થિતિ કહેવામાં આવે છે.

વિવેચનઃ—પ્રકૃતિનું કાર્ય હવે પૂરું થાય છે. આપણી પરમ કલ્યાણ-...મયી પ્રકૃતિમાતાએ સ્વેચ્છાથી જે કાર્ય પોતાને માથે લીધું હતું તે હવે તેને માથેથી ઉતરી જાય છે. તેણે આત્મવિસ્મરણ પામેલા જીવાત્માને ...સૃષ્ટિ જગતમાં જેટલા જેટલા ભોગ હતા તે બધાએ તેને ધીરે ધીરે બતાવી દીધા. પ્રકૃતિના જે જે વિકાર અને અભિવ્યક્તિઓ હતી તે બધાનું તેને દર્શન કરાવી દીધું. તેને નાના પ્રકારનાં શરીરો ધારણ કરાવીને ક્રમવાર ઉંચી ઉંચી શ્રેણીઓ ઉપર તે ચઢાવતી ગઈ. છેવટે આત્મવિસ્મૃતિ પામેલા જીવને પોતાના ભૂલાએલા મહિમાનું ...પાછું સ્મરણ કરાવ્યું. તેનું પોતાનું સત્સ્વરૂપ તેની સ્મૃતિ આગળ ...તરી આવ્યું એટલે પ્રકૃતિનું કાર્ય સંપૂર્ણ થયું. તેથી કરીને તે કલ્યાણ-...મયી માતા જે માર્ગે થઈને આવી હતી તે માર્ગે પાછી ફરી, અને ...બીજા જીવો જે સંસારરૂપી અગમ્ય અરણ્યમાં ભટકતા હોય તેમને ખરો ...માર્ગ બતાવવાના કામમાં લાગી ગઈ. આ કાર્ય તે અનાદિ અનંત-...કાળથી કરતીજ આવી છે. આ પ્રમાણે સુખદુઃખ ઇષ્ટ-અનિષ્ટ, એવાં ...દ્વન્દ્વોના પ્રદેશમાં થઈને કેટલાએ જીવાત્માઓ અનંત શક્તિઓના પરિ-...પૂર્ણતા અથવા કૈવલ્યરૂપી સમુદ્ર તરફ પ્રગતિ કર્યાજ કરે છે.

જેમણે આત્મસાક્ષાત્કાર (પોતાના સ્વરૂપનો અનુભવ) કર્યો છે તેમનો જય થાઓ અને આપણ સર્વને તેમના આશીર્વાદ મળ્યા કરો!

ॐ શાન્તિઃ ।

પાતંજલ યોગસૂત્ર સમાપ્ત.

इतर इतरवत्तद्दोषात् ॥ ६४ ॥

ભાવાર્થ:—(વિવેક)જ્ઞાનરહિત પુરુષ પ્રકૃતિના દોષને લઈને ઇતર જન પ્રાણીઓની પેઠે બંધાઈને રહે છે.

द्वयोरेकतरस्य वौदासीन्यमपवर्गः ॥ ६५ ॥

ભાવાર્થ:—પ્રકૃતિપુરુષ બન્નેનું અથવા એકલા પુરુષનું ઉદાસીનપણું (વિયોગ) થવાને મોક્ષ કહે છે.

अन्यसृष्ट्युपरागेऽपि न विरज्यते प्रबुद्धरज्जुतत्त्वस्यैवोरगः ॥ ६६

ભાવાર્થ:—પ્રકૃતિ અજ્ઞાની પુરુષો પ્રત્યે પ્રકાશવાળી રહે છે, પરંતુ તત્ત્વજ્ઞાની આગળ તે પોતાનો સ્વરૂપ પ્રકાશતી નથી. કેમકે જેમ દોરડાને દોરડી તરીકે જાણી લેનારા પુરુષને સર્પપણાની ભ્રાન્તિ દૂર થાય છે; તેમ પ્રકૃતિને જાણનાર પુરુષનો પ્રકૃતિ પ્રત્યેનો અનુરાગ દૂર થઈ જાય છે.

कर्मनिमित्तयोगाच्च ॥ ६७ ॥

ભાવાર્થ:—વિવેકી પુરુષનું કર્મરૂપ નિમિત્ત કારણ (ધર્માધર્મ) મટી જવાને લીધે તેનો મોક્ષ થાય છે. બીજાઓ માટે તે નિમિત્તકારણ રહેવાથી તેમનો મોક્ષ થતો નથી.

नैरपेक्ष्येऽपि प्रकृत्युपकारेऽविवेको निमित्तम् ॥ ६८ ॥

ભાવાર્થ:—પ્રકૃતિના કામમાં કર્મની નહિ પણ અવિવેકની અપેક્ષા છે; અર્થાત્ અવિવેકજ મુખ્ય કારણ હોય કર્મ અથવા અદૃષ્ટ એ તો તેનું સહકારી કારણજ છે.

दोषबोधेऽपि नोपसर्पणं प्रधानस्य कुलवधूवत् ॥ ७० ॥

ભાવાર્થ:—જેમ પોતાનો દોષ પતિના જોવામાં આવી જતાં કુલિન સ્ત્રી લજ્જા પામીને પુનઃ પતિની સમીપ જતી નથી; તેમ પ્રકૃતિ પણ પોતાના ક્ષણિક પરિણામીપણું, દુઃખરૂપતા, ઇત્યાદિ દોષો પુરુષના જાણ-

[illegible] ॥ ६४ ॥

ભાવાર્થ — [illegible] પુરૂષ [illegible] તેમને [illegible] [illegible] કૃતિની [illegible] [illegible] છે.

[illegible] ॥ ६५ ॥

ભાવાર્થ — પ્રકૃતિ [illegible] પુરૂષ [illegible] [illegible]) [illegible]

[illegible] ॥ ६६

ભાવાર્થ — [illegible] [illegible] કેમ તેને [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] છે; તેમ પ્રકૃતિ [illegible]

कार्यनिमित्तं [illegible] ॥ ६७ ॥

ભાવાર્થ — [illegible] (પ્રયોજન) [illegible] [illegible] હેતુથી તેમનાં [illegible]

नैरपेक्ष्येऽपि महापुरुषकार्येऽविवेको निषिद्धम् ॥ ६८ ॥

ભાવાર્થ — પ્રકૃતિ [illegible] [illegible] છે; અર્થાત્ [illegible] પુરુષ [illegible] તેનું [illegible] છે.

दोषबोधेऽपि नोपसर्पणं प्रधानस्य कुलवधूवत् ॥ ७० ॥

ભાવાર્થ — જેમ પોતાના દોષ પોતાના જોવામાં આવી જતાં કુલિન સ્ત્રી [illegible] પાછી પુનઃ પોતાની સમીપ આવતી નથી; તેમ પ્રકૃતિ પણ પોતાના [illegible] [illegible], [illegible] ઇત્યાદિ દોષો પામવા લાગ-

[illegible]નુભવનિથી છે.

ઈર્વિચ્છાય ॥ ૭૮ ॥

ભાવાર્થ :—પ્રથમ [illegible] શરીર નહિ પડે ત્યાંસુધી તે [illegible] [illegible] રહે છે. પ્રારબ્ધના ફળની સાથે [illegible] [illegible] પણ [illegible] થઇ જાશે છે. તે તેથી તે [illegible] પણ [illegible] વિવેકને [illegible] સૂક્ષ્મ થય છે.

[illegible]शरीरः ॥ ८१ ॥

ભાવાર્થ — [illegible] પામી [illegible] થય છે. તેમ પણ પૂર્વવિચારના [illegible] વિવેકજ્ઞાન [illegible] શરીર [illegible]

संस्कारलेशनस्त्वस्मिद्धि ॥ ८३ ॥

ભાવાર્થ [illegible]

[illegible]

विवेकाग्निः [illegible] कृतकृत्यता नतराम्नतगात् ८४

ભાવાર્થ — [illegible]

[illegible]

આ અધ્યાયમાં [illegible]

राजपुत्रवत्तत्त्वोपदेशात् ॥ १ ॥

ભાવાર્થ — [illegible]

તું યથાર્થ જ્ઞાન ઉત્પન્ન થયું છે. જેમ રાજપુત્રને કોઈ કારણથી શિશુ અવસ્થામાં તેના બાપે વનમાં મોકલાવી દીધો હતો, ત્યાં ભીલના રાજાએ તેને પાળી પોષી મોટો કર્યો. તેથી તે રાજપુત્ર પોતાને ભીલ સમજવા લાગ્યો. પછી રાજાનું અપુત્ર મરણ થતાં મંત્રીઓએ તે બાતનું અભિજ્ઞાન કરનાર રાજપુત્રને ઘેર આણી, "તું ભીલ નથી પણ રાજપુત્ર છે" એમ ઉપદેશ કર્યો ત્યારે [illegible] પોતાની [illegible] જાણી અને ભીલના આચારનો [illegible]

पिशाचवदन्यार्थोपदेशेऽपि ॥ २ ॥

ભાવાર્થ—[illegible] કરવામાટે [illegible] કર્યો, [illegible] [illegible] થયે [illegible] થયો

आवृत्तिरसकृदुपदेशात् ॥ ३ ॥

ભાવાર્થ—[illegible] પણ [illegible] થાય, પરંતુ મંદ વૈરાગ્યવાનને એક [illegible] ન થાય માટે તેને જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય ત્યાંસુધી [illegible] કરવો જોઈએ, જેમ શ્વેતકેતુને પુનઃ પુનઃ તેના પિતાએ [illegible] હતો તેમ.

पितापुत्रवदुभयोर्दृष्टत्वात् ॥ ४ ॥

ભાવાર્થ—એક બ્રાહ્મણ પોતાની ગર્ભિણી બાયડીને [illegible] ઘેર મૂકી ધન મેળવવામાટે પરદેશ ગયો. પછી ઘણે કાળે ઘેર આવ્યા ત્યારે તેણે પોતાના નવા જન્મેલા પુત્રને ઓળખ્યો નહિ અને પુત્ર પણ પિતાને ઓળખ્યો નહિ. પછી તેની સ્ત્રીના ઓળખાવવાથી બનેએ બનેને ઓળખ્યા. અભિપ્રાય એ કે ગુરૂવત્ સુહૃદના ઉપદેશથી પણ તત્ત્વજ્ઞાન થાય.

श्येनवत्सुखदुःखी त्यागवियोगाभ्याम् ॥ ५ ॥

प्रणतिब्रह्मचर्योपसर्पणानि कृत्वा सिद्धिर्बहुकालात्तद्वत् १९

ભાવાર્થ:—જેમ નમસ્કાર, સેવા, બ્રહ્મચર્યપાલન અને વેદાધ્યયનાદિ કરવાથીજ ઈંદ્રને બહુકાળે (૧૦૧ વર્ષે) તત્ત્વજ્ઞાન થયું હતું; તેમ બીજા જિજ્ઞાસુઓને પણ ગુરુસેવાદિ સાધનવડે દીર્ઘકાળે પણ જ્ઞાન થાય છે.

न कालनियमो वामदेववत् ॥ २० ॥

ભાવાર્થ:—તત્ત્વજ્ઞાન આટલાજ સમયમાં ઉત્પન્ન થાય, એવો કોઈ ચોક્કસ નિયમ નથી. વામદેવ મુનિને માતાના ગર્ભમાં જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું તેમ શીઘ્ર પણ જ્ઞાનલાભ થાય, અને ઈંદ્રની પેઠે વિલંબે પણ થાય.

अध्यस्तरूपोपासनात् पारंपर्येण यज्ञोपासकानामिव ॥२१॥

ભાવાર્થ:—શ્રીબ્રહ્મા શ્રીવિષ્ણુ, તથા શ્રીશિવ આદિકની ઉપાસનાથી પણ બ્રહ્મલોકની પ્રાપ્તિ થઈ અંતઃકરણની શુદ્ધિદ્વારાજ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. જેમ યજ્ઞાદિક કર્મો કરનારને સાક્ષાત નહિ પણ ચિત્તશુદ્ધિદ્વારાજ જ્ઞાન થાય છે, તેમ ઉપાસના કરનારને પણ અંતઃકરણશુદ્ધિદ્વારાજ જ્ઞાન થાય છે.

इतरलाभेऽप्यावृत्तिः पंचाग्नियोगतः जन्मश्रुतेः ॥ २२ ॥

ભાવાર્થ:—આરુણિએ કહેલી સિદ્ધ થનારી પંચાગ્નિવિદ્યારૂપ ઉપાસનાવડે બ્રહ્મલોકની પ્રાપ્તિ થવાથી પણ મોક્ષ થતો નથી. કેમકે જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ વગર ત્યાંથી પણ બીજા કલ્પમાં પુનરાગમન થાય છે, એમ શ્રુતિમાં કહ્યું છે. બ્રહ્મલોકને પામેલ મર્ત્યસ્વભાવવાળા અજ્ઞાની જીવો ત્યાંના ભોગો ભોગવી રહ્યા પછી પંચાગ્નિ દ્વારે કરીને જન્મ ગ્રહણ કરે છે. પંચાગ્નિ એટલે સ્વર્ગ, મેઘ, પૃથ્વી, પુરુષ ને સ્ત્રી. પુણ્યના ફળરૂપ ભોગ સ્વર્ગમાં ભોગવી સ્વર્ગમાંથી મેઘમાં, મેઘથી જળમાં, જળથી પૃથ્વીમાં, પૃથ્વીથી અન્નાદિ સાથે પુરુષમાં ને પુરુષથી વીર્યસંગે સ્ત્રીમાં પ્રવેશ કરી તેઓ પુનઃ ઉત્પન્ન થાય છે. બ્રહ્મલોકમાં ગયા પછી પુનરાવૃત્તિ થતી નથી એવાં વાક્યો જે શ્રુતિઓમાં આવે છે તે

વિરક્ત અને જ્ઞાનવાનેાની આવૃત્તિનેા નિષેધ બતાવવામાટે છે.

विरक्तस्य हेयहानमुपादेयोपादानं हंसक्षीरवत् ॥ २३ ॥

ભાવાર્થ:—વિરક્ત પુરૂષ હંસની પેઠે અસાર પ્રકૃતિનેા ત્યાગ કરીને સાર જે પુરૂષ તેનું ગ્રહણ કરે છે, પણ અવિરક્તથી એમ થઇ શકતું નથી. તાત્પર્ય કે હંસ પક્ષી જેમ દૂધ તથા પાણી ભેળાં હેાય તેમાંથી પાણીનેા ત્યાગ કરી દૂધને ગ્રહણ કરે છે, તેમ વિરક્ત પણ સંસારનેા ત્યાગ કરી મેાક્ષનેજ ગ્રહણ કરે છે.

लब्धातिशययोगाद्वा तद्वत् ॥ २४ ॥

ભાવાર્થ—હંસ જેમ પેાતાની શક્તિવિશેષદ્વારા દૂધમિશ્રિત પાણીમાંથી દૂધમાત્રનું ગ્રહણ કરે છે; તેમ વિવેકી પુરૂષ પણ વિવેકજનિત શક્તિવિશેષદ્વારા સંસારનેા ત્યાગ અને મેાક્ષનું ગ્રહણ કરી શકે છે.

न शुकवत्कामचारित्वं रागोपहते: ॥ २५ ॥

ભાવાર્થ—જેનું હૃદય સંસારાસક્તિવાળું છે તેને શુકદેવની પેઠે કામચારિત્વ (ઇચ્છાનુસાર વિચરવાનું સામર્થ્ય) પણ નથી પ્રાપ્ત થતું તેા પછી મુક્તિ તેા ક્યાંથીજ થાય !

गुणयोगाद्बद्धः शुकवत् ॥ २६ ॥

ભાવાર્થ:—પેાપટ જેમ ગુણ (દોરડી) વડે બંધન પામે છે, તેમ પુરૂષ પણ ગુણ (ત્રિગુણાત્મક પ્રકૃતિ) વડે બંધન પામે છે.

न भोगाद्रागशान्तिर्मुनिवत् ॥ २७ ॥

ભાવાર્થ:—ભેાગ ભેાગવવાવડે ભેાગાભિલાષની શાંતિ મુનિ—સેવનશીલ—ને પણ ન થાય, તેા બીજા મનુષ્યને તેા ક્યાંથીજ થાય ? પૂર્વે કશ્યપમેાકારી આદિ મુનિને ભેાગદ્વારા ભેાગેાની સ્પૃહા વધી હતી. પણ રાગની શાંતિ થઇ નહેાતી.

दोषदर्शनादुभयोः ॥ २८ ॥

[illegible]

... ॥ ५९ ॥

[illegible]

... ॥ ६० ॥

[illegible]

... ॥ ६१ ॥

[illegible]

... ॥ ६२

[illegible]

શીતળાની રસીથી થતાં મરણો

ગરીબ માણસો ઉપર જુલમ

[illegible]

પૂરાવામાટે ગરીબ લોકો ઉપર જુલમ કરવામાં આવે છે તે સંબંધમાં વખતો વખત આ દેશનાં વર્તમાનપત્રોમાં પોકાર છપાય છે. દાખલા તરીકે

(૧) "કાઠીઆવાડમાં નાનાં બાળકોને રાજ્યોના શીંગી ફાડનાર તરફથી જે દુઃખ થાય છે તે દુઃખ વર્ણવ્યું જાય તેવું નથી"–કાઠીઆવાડ ટાઇમ્સ, તા૦ ૨૧–૯–૧૯૨૦. (૨) મહુવામાં–શીંગો ફાડનારના પગારો વધ્યા. કોઇને પેર શીંગી ફાડવા જવાની ના કરી. બાળકના જથ્થા મળ્યાં, તેમણે બેઝનો અંત નહિ જેના હાથમાં છુરી આવી તે શું શું બાતમીઓમાં ન ગુજારી શકે! પૈસાને ખાતર નાનાં બાળકો અને નિર્દોષ ઓરતોપર જુલમ સીતમજ થાશે!" સૌરાષ્ટ્ર, તા૦ ૧૦–૩–૧૯૨૩.

૬. પ્રાર્થના–(૧) ઉપર જણાવેલી લંડન ખાતેની પરમાર્થી મંડળીના સેક્રેટરીને માત્ર પાંચ શીલીંગ મોકલીને તેનું પત્ર જાણવાજોગ સાહિત્ય મગાવીને વાંચવાનો, (૨) શીતળાની રસીથી આ દેશમાં કેટલાં મરણો તથા ભયંકર દરદોના કેસો થાય છે તે જાણવામાટે ઘેર ઘેર જાતીતપાસ કરવાની, તથા (૩) ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે તે રસી ફરજીઆત મૂકવામાટે થતા જુલમથી ગરીબ લોકોને બચાવવાની આ દેશના દયાળુ અમલદારો તથા ડાકટરો મહેરબાની કરે, અને તેથી તેઓ લાખો આત્માઓના આશીર્વાદ મેળવે એવી મારી પ્રાર્થના છે.

૭. બીજી પ્રાર્થના–લંડન ખાતેની ઉપર જણાવેલી મંડળીની એક શાખા આ દેશમાં સ્થાપવાની કોઇ દયાળુ આત્મા મહેરબાની કરે, અને તેથી તેઓ મહાપુણ્ય કમાય, એ મારી બીજી પ્રાર્થના છે.

જેઓ માણસજાતના તેમજ જનાવરોના આશીર્વાદ લે છે તેઓને ઇશ્વરી ન્યાયાધીશ સ્વર્ગે મોકલે છે. જેઓ માણસજાત તથા જનાવરોના શાપ લે છે તેઓ નરકમાં પડીને ત્રાસદાયક પીડા ભોગવે છે.

વાંચનાર, તમે શું લો છો?—માણસજાત તેમજ જનાવરોના આશીર્વાદ કે શાપ? ઇશ્વરી ન્યાયાધીશને કોઇ ઠગી શકતું નથી.

લાભશંકર લક્ષ્મીદાસ–જુનાગઢ.

विवेकानंदना अन्यमार्गो